

1 Adobe Illustrator 入門 中込商店街だよりができるまで

講師…井出一典

いつも中込商店街だよりを編集している店主が、このチラシのようなものの作り方をお話しします。Word などとは全く操作性の違うこのソフトの概要がわかります。

●会場 井出精肉店
●定員 各1~2名
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●締切 前日 ●持ち物 なし

8/24(水) 8/25(木) 8/26(金) 毎日 19:00~21:00

1回だけでも、連日ご参加でもOKです。

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

2 自宅でできる筋肉疲労解消 ストレッチ講座

講師…並木郁磨

自宅で簡単にできる首や肩・腰等の筋肉疲労を解消するストレッチを紹介したいと思います。

●会場 マルサン接骨院
●定員 5名
●材料費 無料
●持ち物 特になし
●受付 平日 9:00~12:00
15:00~19:00
●締切 前日

8/25(土) 13:00~14:00

☎ 0267-62-7148 マルサン接骨院
佐久市中込2-17-20 サンテラス

3 付きっきりで教えます。見学自由です。 包丁研ぎ教室

講師…上原 毅

8/27(土) 1回目 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00
9/3(土) 1回目 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00

研ぎ方・お手入れ方法…こちらで用意した練習用の包丁で研ぎを体験して頂き、その後お客様が持参した包丁をお客様自身に研いでまいります。野菜を用意し、切れ味を試します。

●会場 丸正商店
●定員 各回1名(計4名、見学は自由)
●持ち物 家庭用包丁1本(刃渡り165mmまで)
●材料費 無料
●受付 13:00~17:00
●締切 前日

☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

4 レザークラフト教室 革小物 キーケースを作ってみませんか

講師…高地恵子 日本アメリカンカービングクラフト協会 認定講師

かがり穴があいているので、仕立ても簡単です。

●会場 ほんわ館
●定員 3名
●材料費 700円
●持ち物 なし
●受付 9:30~
●締切 8/25(土)

8/27(土) 18:00~20:00

☎ 0267-62-6868 喫茶三棟
佐久市中込3-16-7

5 親子で可愛く ヘアアレンジ講座とポイントメイク講座

講師…大工原真由美

お子様連れでもお一人でもオッケー!

●会場 Celler
●定員 各3名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~
●受付電話 090-7338-5334
●持ち物 ご自分のメイク道具ご持参可

8/29(日) 各日 10:00~11:30
9/8(木)

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler
佐久市中込1-21-10 チェリエ

6 実際に中込商店街の町歩きをして、 手書き地図を書いてみよう

講師…江村康子さん デザイナー・手書き地図推進委員会 手書き地図作家

8/30(土) 10:00~12:00... 中込ってどんな町? 写真を撮りながら、みんな視点のまち歩き。なにが発見が...
9/12(日) 19:00~21:00... 写真を見ながら、人の意見を否定しないプレーストリーミング。まちづくりのヒントは...
9/26(日) 19:00~21:00... 手書き地図に挑戦してみよう。つまづいてもそこが手書きの良いところ。

●会場 中込橋場公会堂1F
●定員 15名(1回だけの参加可も)
●材料費 無料 ●持ち物 筆記具
●受付 10:00~19:00
●受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)
●締切 前日

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-26-3 中込商店会(協)

7 Windows 8.1or10&Word 入門 パソコンを便利に使おう・入門編

講師…井出一典

パソコンの事なら何でもご相談ください。講師にもわからないことは検索エンジンを駆使して解決策を探します。

●会場 井出精肉店
●定員 1時間に1名
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

8/30(土) 13:00~17:00
ご都合の良い時間を1時間ご予約ください。見学は自由。

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

8 はるまき 春巻を作ろう

講師…中村照久

中華料理店の本格的な春巻が作れます。お弁当のおかずにも便利です。

●会場 中華照龍
●定員 各10名程度
●材料費 1,000円(当日)
●持ち物 エプロン
●受付 11:00~12:00・17:00~21:00
木曜以外で
●締切 9/2(金)

9/4(日) 10:00~12:00
13:30~15:30

☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

9 鶏肉でヘルシー、豚肉で本格的な... 手作りウインナー教室

講師…井出一典

鶏肉と豚肉で、2種類の本格的で添加物のないウインナーを作りましょう。茹で上がったものはお持ち帰りいただけます。

●会場 井出精肉店
●定員 各5名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

9/6(土) ①10:00~12:00
②13:30~15:30
③18:30~20:30

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

10 専門店のシェフが教える イタリア料理教室

講師…新井巨

イタリア料理経験28年、シェフの豊富なレシピの中から家庭でも簡単に作れるメニューを厳選し、懇切丁寧に調理を説明し皆様を紹介します。

●会場 Trattoria SIN
●定員 3~12名
●持ち物 筆記具
●材料費 2,000円(ランチ付)
●受付 11:00~21:00

9/8(土) 10:30~12:00
9/15(土) 10:30~12:00

9月のメニュー
☆タコのサラダ
☆イタ墨のパスタ

☎ 0267-63-1110 イタリア料理専門店 Trattoria SIN
佐久市中込2471-1(月曜定休)

11 牛乳パック利用のフラワーアレンジ

講師…有賀敬子

●会場 ほんわ館
●定員 10名
●材料費 700円
●持ち物 花ばさみ・ゴミ袋 新聞紙
●締切 9/5(日)
●受付 9:00~18:00
●受付電話 090-5810-8555

9/8(土) 10:00~11:30

☎ 0267-62-0853 スタジオ咲
佐久市中込1-20-7 ロイヤルフラワー スクール 中込駅前

12 土知の森(カ)交流サロン

講師…話題提供者(毎月代わります)

地方の時代、市民が主役がキーワードの時代を迎えて、この佐久(中込)にこそ「交流の場」がほしい。...このような思いから有志が集い、様々な風土、知的・人的資源を掘り起こし交流し、知の力を醸成し森のように地域が多様で豊かなことを願って開催しています。

●会場 喫茶ぼえむ
●定員 20名
●材料費 500円(コーヒー代)

9/10(土) 18:00~20:00
内容は「中込商店街だより」をご覧ください

☎ 0267-62-8760 喫茶ぼえむ
佐久市中込1-18-2

13 若返りヘアメイク講座

講師…大工原真由美

若く見せるためのメイクやヘアセットの仕方をお話しします。自分のメイク道具を上手に使えない方にもご指導いたします。

●会場 Celler
●定員 3名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~
●受付電話 090-7338-5334
●持ち物 ご自分のメイク道具ご持参可

9/12(日) 10:00~11:30

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン Celler
佐久市中込1-21-10 チェリエ

14 お手軽! 燻製づくり体験会

講師…井出一典

とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものをもスモークしてみます。

●会場 井出精肉店
●定員 各5名
●材料費 100円
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

9/13(土) ①10:00~11:30
②13:30~15:00
③18:30~20:00

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

15 簡単スープとひき肉料理

講師…中村照久

家庭で作れる簡単本格中華スープとスープをとった後のひき肉を利用した料理を作ります。

●会場 中華照龍
●定員 各10名程度
●材料費 1,000円
●持ち物 エプロン
●受付 11:00~12:00
17:00~21:00
木曜以外で
●締切 9/20(日)

9/22(土) 10:00~12:00
13:30~15:30

☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

16 みんな大好き、中身はなんですか?! 3種類のおやきづくり

講師…高橋美代子さん(食育インストラクター)

●会場 美容室エレガンス
●定員 10名
●対象者 どなたでも
●材料費 500円
●持ち物 エプロン、筆記具
●受付 9:30~19:00
●締切 9/25(日)

9/26(日) 10:00~12:00

☎ 0267-62-8780 美容室エレガンス
佐久市中込1-20-7

17 いろいろな料理に使える、 鶏ハム・塩ブタを作ってみましょう

講師…白田文子さん(元高校教師 創作クラフト工房櫻泉主宰)

高タンパク質・低カロリー、鶏むね肉のハムと、濃厚なうま味とコクの豚肉で、簡単に使いやすい料理を作ってみましょう。

●会場 井出精肉店
●定員 5名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

9/27(土) 10:00~11:30

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

18 ゴミと思っているものを循環させて 楽しく家庭菜園

講師…細井千重子さん(南相木村)

暮らしのなかでゴミと思っている、生ごみ・草・落ち葉・野菜くず・米のとぎ汁・米ぬかなどを活かして土づくり。ゴミの減量にもつながるエコで楽しい家庭菜園の講座です。

●会場 ほんわ館
●定員 10名
●材料費 無料 ●持ち物 筆記具
●受付 10:00~19:00
●受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)
●締切 前日

10/12(土) 10:00~12:00

☎ 0267-62-0853 中込商店会(協)
佐久市中込2-26-3

19 写真・メール・インターネット... スマホ、ケータイ使いこなし入門

講師…野沢南高 ふれあい同好会

ますます高機能・高性能になっていくスマートフォン、ケータイを使いこなせていますか? 今回も南高の生徒さんと一緒に一から勉強していきましょう。

●会場 ほんわ館
●定員 5名
●費用 無料
●受付 10:00~19:00
●締切 前日
●受付電話 0267-62-0102 (マルトオツカ)

☎ 0267-62-0853 井出精肉店
佐久市中込2-17-12 サンテラス

落とし物のお知らせ

8月15日の佐久千曲川大花火大会には大勢のお客様においでいただき、ありがとうございました。雨が降ることもなく、無事に終了することができました。河川敷に、ピンクのケースに入ったデジタルカメラ、Canon IXY が落ちていました。お心当たりの方は佐久警察署(☎0267-68-0110)にお問い合わせください。

