

**1 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 **1/25 水 13:00~13:45**

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



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

**2 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 **1/26 木 16:00~17:00**

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 (マルチオツカ)



☎ 0267-62-0102 **野沢南高 ふれあい同好会**

**3 薄毛、ボリュームがなくなった… 髪の毛の悩み解消講座**  
講師…大工原真由美 **1/27 金 10:00~11:00**

薄くなった髪の毛の対処法、セットの仕方、部分つけ毛のつけ方おためし。

- 会場 Celler
- 定員 5名
- 対象 60歳以上
- 費用 無料
- 持ち物 特になし
- 受付 9:30~
- 受付電話 090-7338-5334



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

**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 **1/28 土 18:00~20:00**

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 1/26 木



☎ 0267-62-6868 **喫茶三棟**  
佐久市中込3-16-7

**5 おためし美容講座 (子連れOK)**  
講師…大工原真由美ほか **1/31 火 10:00~12:00**

- 会場 Celler ●費用 500円
- 対象 どなたでも
- 締切 前日
- 受付 9:30~
- 受付電話 090-7338-5334

ヘアアレンジ……(10分) 500円  
ヘッドマッサージ……(10分) 500円  
ハンドセラピー……500円  
ネイル……(ジェルネイル) おためし1本500円



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

**6 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 **1/31 火 10:00~12:00  
13:30~15:30  
18:30~20:30**

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4名
- 材料費 500円
- 持ち物 エプロン
- 受付 10:00~19:00
- 締切 前日



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

**7 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

2/4 土 1回目 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00  
2/11 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 10:00~17:00
- 締切 前日



☎ 0267-62-0369 **丸正商店**  
佐久市中込2-17-7 サンテラス

**8 オリジナルハウス型 ポケットティッシュボックス制作教室**  
講師…工芸作家「櫻峯」中野稔さん **2/5 日・2/19 日 13:00~16:00**

スタンドグラスで世界にひとつだけの自分のティッシュボックスを作ってみませんか。全2回の講座で本格的な作品の完成となります。※すべての講座に参加できる方に限ります。

- 会場 ほんわ館
- 定員 10名
- 持ち物 タオル・ゴム手袋
- 材料費 6,000円
- 受付 10:00~17:00
- 締切 1/29 日



☎ 0267-62-0369 **丸正商店**  
佐久市中込2-17-7 サンテラス

**9 ヘアアレンジ講座**  
講師…大工原真由美 **2/6 月 10:00~11:00**

あみ込み、簡単まとめ髪、まき髪セット教えます。

- 会場 Celler
- 定員 5名
- 対象 30~50歳まで
- 費用 無料
- 締切 前日
- 受付 9:30~
- 受付電話 090-7338-5334



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

**10 お手軽! 燻製づくり体験会**  
講師…井出一典 **2/7 火 10:00~11:30  
13:30~15:00  
18:30~20:00**

とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものを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
- 持ち物 特になし
- 受付 10:00~19:00
- 締切 前日



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

**11 Adobe Illustrator 入門 中込商店街だよりができるまで**  
講師…井出一典 **2/8 水 19:00~21:00  
2/9 木  
2/10 金**

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話します。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



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

**12 専門店のシェフが教える イタリア料理教室**  
講師…新井 巨 **2/9 水 19:00~21:00  
2/16 木**

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

2月のメニュー  
☆手作り生パスタのミートソース  
☆カボチャのプリン



☎ 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)

**13 「土知の森(カ)」交流サロン**  
テーマ…未定(2/4 商店街だよりに掲載します) **2/11 土 18:00~20:00**

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になることを願って開催しています。

- 会場 喫茶ぽえむ
- 定員 20名
- 材料費 500円(コヒー代)
- 締切 2/10 金



☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**  
佐久市中込1-18-2

**14 Windows10・Word・iPad 入門 年輩の方のためのパソコン入門**  
講師…井出一典 **2/14 火 10:00~17:00**

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



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

**15 お子さん参加大歓迎 パラパラチャーハンを作ろう**  
講師…中村照久 **2/19 日 10:00~12:00**

御家庭でできる簡単パラパラチャーハンを作ります。お子さん、お孫さんと御一緒の参加いかがですか? (お子さんのみの参加はできません)

- 会場 中華照龍
- 定員 10名程度
- 材料費 大人1,000円・小学生500円
- 持ち物 エプロン
- 受付 11:00~12:00・17:00~21:00(木曜以外)
- 締切 2/17 土



☎ 0267-62-6222 **中華照龍**  
佐久市中込2-28-7

**16 まちづくり番外編 空き物件リノベーション勉強会 空き家・空き店舗探検隊**  
案内人…中込商店街不動産部 **3/11 土 13:00~15:30**

中込商店街の空き家・空き店舗を「探検」してみませんか? あなたの知らない中込の楽しい! おもしろい! が見つかるかも!? (説明→裏面)

- 会場 (サングリモ中込) 中込交流センター
- 定員 15名 ●費用 無料
- 締切 前日
- 受付 10:00~19:00
- 受付電話 0267-62-0853 (担当: 井出精肉店)



☎ 0267-62-0853 **中込商店街協同組合**  
佐久市中込2-26-3