

1 ハイぶりっ子ちゃんアテンダント黒耳ジゼルさんのアテンダント&乗務員養成講座
講師…黒耳ジゼルさん

中込商店会の特命宣伝部長として活躍しているハイぶりっ子ちゃんアテンダントさんに興味のある方、ご参加ください。

6/5(月) 16:00~17:00

●会場 中川ピアノ店
●費用 無料
●対象 成人女性限定
●定員 5名
●予約 0267-62-4400



☎ 0267-62-4400 **中川ピアノ店**
佐久市中込1-20-8

2 Windows10・Word・iPad 入門 年配の方のためのパソコン入門
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。年齢制限はありません。

6/6(火) 10:00~17:00
ご都合の良い時間を1時間ご予約ください。見学は自由。

●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

3 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。

6/6(火) 13:00~13:45

●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

4 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator 入門
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。

6/7(水) 6/8(木) 6/9(金) 19:00~21:00 毎日

●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

5 50歳からのキレイなヘアスタイルとワンポイントメイク講座
講師…大工原真由美

髪のボリュームやつやのあるスタイル、若く見せるためのワンポイントメイク。

6/9(金)・6/26(月) 毎回 9:30~10:30

●会場 Celler
●対象 50歳以上
●定員 3名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~18:00
●持ち物 いつも使っているメイク道具



☎ 0267-78-5004 **Celler**
佐久市中込1-21-10

6 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

6/10(土) 1回目 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00
6/11(日) 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もらいます。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

7 空き物件リノベーション勉強会 空き店舗見学会
案内人…中込商店街不動産部

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)

6/10(土) 13:00~15:30

●集合 旧柏屋旅館
●定員 10名
●費用 無料
●締切 6月8日(木)
●受付 10:00~19:00
●受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)



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

8 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

かがり穴があいているので、仕立ても簡単です。

6/10(土) 18:00~20:00

●会場 橋場公会堂
●定員 3名
●材料費 700円
●持ち物 なし
●受付 9:30~
●締切 6/8(木)



☎ 0267-62-6868 **喫茶三棟**
佐久市中込3-16-7

9 第93回「土知の森(力)」交流サロン みんなで語ろう・創ろう、佐久の未来
スピーカー…柳田清二氏 佐久市長

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。

6/10(土) 18:00~20:00

●会場 喫茶ほえむ
●定員 20名
●材料費 500円(コヒ代)
●締切 6/9(金)



☎ 0267-62-8760 **喫茶ほえむ**
佐久市中込1-18-2

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29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に紹介します。

6/15(木) 6/22(木) 10:30~12:00

●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



☎ 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 はるまき 春捲を作ろう
講師…中村照久

今回はぜひ春捲を…のクエストにお応えして春捲を作ります。調理の基本も合わせて覚えられ、毎日のお食事作りにも役立つ講座です。ご参加お待ちしております。

6/18(日) 10:00~12:00

●会場 中華照龍
●定員 10名程度
●材料費 1,000円(当日)
●持ち物 エプロン・筆記用具
●受付 11:00~12:00・17:00~21:00
木曜以外で
●締切 6/14(木)



☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

12 子育てママのためのキレイなヘアスタイルとワンポイントメイクレッスン
講師…大工原真由美

忙しいママさんが短時間でキレイに見せるヘアとメイク。

6/19(月) 9:30~10:30

●会場 Celler
●対象 子育てママ
●定員 3名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~18:00
●持ち物 いつも使っているメイク道具



☎ 0267-78-5004 **Celler**
佐久市中込1-21-10

13 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。

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

●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

14 牛乳パック利用のフラワーアレンジ
講師…有賀敬子

6/22(木) 10:00~11:30

●会場 橋場公会堂1階
●定員 10名
●材料費 700円
●持ち物 花ばさみ・ゴミ袋
●締切 6/19(月)
●受付 9:00~18:00
●受付電話 090-5810-8555



佐久市中込1-20-7 **スタジオ咲**
中込駅前

15 楽しく家庭菜園 畑の草と病害虫とのつきあい方
講師…細井千重子さん(南相木村)

ぐんぐん気温も上がり、家庭菜園の草や病害虫も元気になる時期、かきこい付き合い方を勉強して楽しく菜園管理をしましょう。

6/24(土) 10:00~12:00

●会場 橋場公会堂1階
●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



佐久市中込2-26-3 **中込商店会(協)**

16 オリジナルペン立て制作教室
講師…工芸作家「櫻峯」中野絵さん

世界にひとつだけの自分のペン立て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。
※2回とも参加できる方に限ります。

6/25(日) 7/2(日) 毎回 13:00~16:00

●会場 橋場公会堂
●定員 15名
●持ち物 なし
●材料費 6,000円
●受付 10:00~17:00
●締切 6/20(火)



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

17 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、いろいろなものをスモークしてみます。

6/27(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 ③18:30~20:00

●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



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

18 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勉強していきましょう。

6/27(火) 7/13(木) 16:00~17:00

●会場 橋場公会堂1階
●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 (マルオウツカ)



☎ 090-5204-0312 **野沢南高 ふれあい同好会**
佐久市中込2-29-22

19 フォークソング&歌謡曲を楽しみましょう
講師…池田実ほか

当店 月一回のイベント「フォーク&歌謡曲」の日。ギター演奏で歌う様子を体験してみてください。

7/9(日) 14:30~16:00

●会場 雑音家 OASIS346
●定員 6名
●材料費 無料
●持ち物 アコースティックギター(お持ちの方)
●締切 6/30(金)
●受付 10時~20時
池田楽器 0267-62-0046 または OASISへ



☎ 090-5204-0312 **雑音家 OASIS346**
佐久市中込2-29-22

手作り編み物販売会

6/21(水) 10:00 中込交流センター (サングリモ中込)
6/22(木) ~16:00

☆春夏向きのオシャレなニット・小物等いろいろたくさんできました。
☆3月19日に熊本へ30万円の義援金をお渡ししました。

熊本 大西市長と田中

佐久のわ(和・輪)を編む会
代表 田中千世子 自宅…0267-62-1019
ケータイ…090-1653-6395

