

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 1/23 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 簡単ヘアアレンジ講座
講師…大工原真由美 1/23 10:00~11:00

薄毛の方のセットの仕方やお薦めのスタイルを提案します。お試しウィッグもあります。

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 各5名
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

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

3 60歳からの薄毛の対策講座
講師…大工原真由美 1/24 10:00~

薄毛の方のセットの仕方やお薦めのスタイルを提案します。お試しウィッグもあります。

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 3名
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

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

4 Windows10・Word・インターネット 年配の方のためのパソコン入門
講師…井出一典 1/24 1/27 1/25 1/28 1/26 1/29 毎日 19:00~21:00

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。年齢制限はありません。

●会場 井出精肉店
●定員 1日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

5 レザークラフト教室 キーホルダーを作ってみませんか
講師…高地恵子 1/27 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 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 1/25

☎ 0267-62-6868 **喫茶三棟**
佐久市中込3-16-7

6 簡単ストレッチで美姿勢に!
講師…戸澤恭子さん 1/29 10:00~11:00

ストレッチで姿勢を整えて、疲れにくいキレイな姿勢を手に入れましょう。ダイエットへの近道にもなりますよ。

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 6名
●締切 前日 ●受付 9:30~18:00

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

7 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 1/29 2/27 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、ケータイを基礎から使いこなしましょう。

●会場 橋場公会堂1階
●定員 各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)

☎ 0267-62-0102 **野沢南高 ふれあい同好会**

8 鶏肉でヘルシー、豚肉で本格的な…手作りウイナー教室
講師…井出一典 1/30 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

9 飾り巻き寿司教室 ひなまつりのお寿司
講師…菊原訓子さん 1/30 1/31 13:00~15:00

飾り巻き寿司教室 ひなまつりのお寿司

●会場 橋場公会堂
●定員 各15名
●材料費 1,000円
●持ち物 ラップ・巻き簾・包丁 ふきん・牛乳パック
●受付 1/22 日より 10:00~17:00
●受付電話 0267-65-7223 (菊原) FAX 優先

☎ 0267-65-7223 **中込商店会協同組合**

10 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator 入門
講師…井出一典 1/31 2/2 2/3 19:00~21:00

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。

●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

11 今年こそチャレンジ!ギターに触れてみよう
講師…池田実 2/4 18:00~19:00

色々なギターの種類を知ろう! 実際にギターを持って音を奏でてみよう!! 簡単なコードを覚えてみよう!!

●会場 楽音酒家 OASIS346
●定員 5名
●材料費 無料
●締切 1/31
●受付 10:00~17:30

☎ 090-5204-0312 **楽音酒家 OASIS346**
佐久市中込2-29-22

12 家がすっきり春に向けてのお片付け講座
講師…野口淳子さん 2/6 10:00~11:00

家がすっきり春に向けてのお片付け講座

●会場 Celler
●費用 500円 (資料・お茶代)
●定員 5名
●締切 前日
●受付 9:00~18:00
●申込 090-9353-0467 (野口)

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

13 パステルなごみアート ひなまつりの絵はがき
講師…菊原訓子さん 2/6 13:00~15:00

指を使って絵を描いていきます。どなたでも簡単にできます。

●会場 橋場公会堂
●定員 10名
●材料費 500円
●持ち物 なし
●受付 1/22 日より 10:00~17:00
●受付電話 0267-65-7223 (菊原) FAX 優先

☎ 0267-65-7223 **中込商店会協同組合**

14 高校生生まれ! まちづくり座談会
講師…新井巨 2/8 16:00~

中込商店街に興味のある、仲間イベントをやりたいと思う高校生生まれ! 商店街と一緒に何かやりたい事、商店街に何かほしいか! 気軽に話しましょう

●会場 オガニックヘアサロン Celler
●申込 0267-78-5004
●費用 なし (飲物付き)
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

☎ 0267-78-5004 **中込商店会協同組合**

15 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 2/10 2/17 10:00~11:00 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)
●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

16 中込を盛り上げたい! 中込商店街まちづくり座談会
講師…新井巨 2/10 10:00~11:00

中込商店街街興しに興味のある方、チャレンジシェアショップ、中込でお店をやりたいと思う方、ざっくばらんに話をしましょう

●会場 オガニックヘアサロン Celler
●申込 0267-78-5004
●費用 なし (飲物付き)
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

☎ 0267-78-5004 **中込商店会協同組合**

17 第101回「土知の森(力)」交流サロン ものづくりと地域文化
講師…高橋敦さん 2/10 18:00~20:00

スピーカー…高橋敦さん (木工職人)

●会場 喫茶ぽえむ
●定員 20名
●材料費 500円 (コーヒー代)
●締切 2/9

☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**
佐久市中込1-18-2

18 お手軽! 燻製づくり教室
講師…井出一典 2/13 10:00~11:30 13:30~15:00

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

19 専門店のシェフが教える イタリア料理教室
講師…新井巨 2/15 10:30~12:00

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

☎ 0267-63-1110 **Trattoria SIN**
佐久市中込2471-1 (月曜定休)

20 花束風押し花
講師…有賀敬子 2/16 13:30~15:00

●会場 橋場公会堂1階
●定員 10名
●材料費 800円 ●持ち物 なし
●締切 2/14
●受付 9:00~18:00
●受付電話 090-5810-8555

☎ 090-5810-8555 **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

21 自分だけのオリジナル ハウス型ポケットティッシュケース制作教室
講師…中野穂さん 2/17 2/24 13:00~17:00

2回とも参加できる方。

●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 2/15

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

22 パラパラチャーハンを作ろう
講師…中村照久 2/18 10:00~12:00

御家庭でもとっても簡単にチャーハンがパラパラに作れるコツを御紹介します。

●会場 中華照龍
●定員 10名程度
●材料費 1,000円
●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)
●締切 2/16

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

23 鶏料理と簡単中華ソース
講師…中村照久 2/25 10:00~12:00

中華の揚げ物の定番油淋鶏、温冷万能なゆで鶏とそれに合わせる棒々鶏ソース他、簡単ソース数種を作ります。

●会場 中華照龍
●定員 10名程度
●材料費 1,000円
●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)
●締切 2/21

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

24 布ナプキンの使い方講座
講師…moonflowerさん 2/26 13:00~14:00

初めての布ナプキンの使い方と洗い方

●会場 Celler
●費用 無料
●定員 5名
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

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

25 楽しく家庭菜園
講師…細井千重子さん (南相木村) 3/13 10:00~12:00

春からの準備と、歳をとっても続けられる工夫

●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)

☎ 0267-62-0853 **中込商店会協同組合**