

1 簡単ヘアアレンジ講座

講師…大工原真由美

6/4(月)・6/25(月) 10:00~

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

2 お手軽! 燻製づくり教室

講師…井出一典

6/5(火) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

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

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

6/5(火) 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

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

6/6(水) 6/7(木) 6/9(土) 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

5 ハーバリウム

講師…有賀敬子

6/9(土) 13:30~15:00

- 会場 橋場公会堂1階
- 定員 10名
- 材料費 1,300円
- 持ち物 なし
- 締切 6/7(木)
- 受付 9:00~18:00
- 受付電話 090-5810-8555



佐久市中込1-20-7 ロイヤルフラワースタジオ咲 中込駅前

6 第105回「土知の森(力)」交流サロン 地域経済発展への想い

スピーカー…金井聡さん(佐久市地域おこし協力隊)

6/9(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(コーヒー代)
- 締切 6/8(金)



☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ 佐久市中込1-18-2

7 レザークラフト教室 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)

6/9(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 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 6/7(木)



☎ 0267-62-6868 喫茶三棟 佐久市中込3-16-7

8 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

6/11(月) 16:00~17:00

ますます高性能・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 銀座ほんわ館
- 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)



野沢南高 ふれあい同好会

9 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

6/12(火) ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 6/16(土) ①10:00~11:00 ②14:00~15:00

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

10 専門店のシェフが教えるイタリア料理教室

講師…新井 亘

6/14(木) 10:30~12:00

イタリア料理経験30年、シェフの豊富なレシビ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 イタリア料理専門店 Trattoria SIN 佐久市中込2471-1(月曜定休)

11 ライン@、インスタグラム、フェイスブック、アメブロ…仕事で使いたいSNSなんでも相談室

講師…ミギワン(フリー漫画家・イラストレーター)

6/14(木) 13:00~16:00 6/28(木) 13:00~16:00 1組1時間

「ワタシにぴったりのSNSはどれ?」「スマホしかなくても出来る?」「何を投稿したらいいのかわからない!」等なんでもご相談ください!

- 会場 Celler
- 費用 500円(お茶菓子代)
- 定員 6名 ●締切 前日まで
- 受付電話 090-7134-1718(ミギワン) または Cellerへ



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

12 ぎょうざ しゅうまい 餃子・焼売を作ろう

講師…中村照久

6/17(日) 10:00~12:00

本格中華料理店の餃子とシンプルな具材のしゅうまいを作ります。

- 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) 6/15(金)



☎ 0267-62-6222 中華照龍 佐久市中込2-28-7

13 自分だけのオリジナルステンドグラスフォトフレーム制作教室

講師…工芸作家「櫻峯」中野 稔さん

6/17(日) 13:00~16:30

世界にひとつだけの自分のフォトフレームを作ってみませんか

- 会場 銀座ほんわ館
- 定員 15名 ●持ち物 なし
- 材料費 2,500円
- 受付 10:00~17:00
- 締切 6/14(木)



☎ 0267-62-0369 丸正商店 佐久市中込2-17-7 サンテラス

14 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

6/19(火) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

鶏肉と豚肉で、2種類の本格格的で添加物のないウインナーを作ります。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

15 脳の活性化に はじめての健康マージャン

講師…井出一典

6/19(火) 18:30~20:30 6/23(土) 19:00~21:00 6/26(火) 10:00~12:00 7/3(日) 13:00~15:00

お金を賭けない、たばこを吸わない、お酒を飲まない、健康マージャンが全国で年配の方を中心にブームになっています。

- 会場 銀座ほんわ館
- 定員 各3名 ●費用 なし
- 受付開始 6/3(日) 10時より
- 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

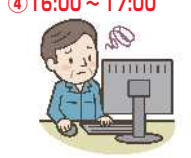
16 Windows10・Word・インターネット 年配の方のためのパソコン入門

講師…井出一典

6/26(火) ①13:00~14:00 ②14:00~15:00 ③15:00~16:00 ④16:00~17:00

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使っ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人1時間 ●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

17 お花の新しい楽しみ方として話題のハーバリウムを作ってみませんか

講師…Mee Candleさん

6/27(水) 10:00~12:00

好きなお花を選びあなただけのハーバリウムを作ってみませんか? お子さまも楽しめるワークショップです! プレゼントとしても喜ばれる一品です。

- 会場 Celler
- 費用 Sサイズ1,300円 Mサイズ1,800円
- 定員 4名 ●締切 6/23(土)
- 受付 9:30~18:00



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


18 きれいな物件、即入居可物件あります 空き家・空き店舗見学会

案内人…中込商店街不動産部

6/30(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!?

- 集合 柏屋旅館<シェアハウス>
- 定員 10名 ●費用 無料
- 締切 6/29(金)
- 受付電話 0267-62-0853 (担当:井出精肉店)



中込商店会協同組合

19 初心者のためのギターレッスン

講師…池田実

7/1(日) 15:30~17:00

ギターの持ち方、弾き方から簡単なコードを覚えて音を奏でる

- 会場 楽音酒家 OASIS346
- 定員 5名
- 材料費 無料
- 締切 6/23(土)
- 受付 10:00~17:30 池田楽器 0267-62-0046



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

6 まちゼミカレンダー June

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

20 時短簡単メイク講座

講師…大工原真由美

7/2(月) 10:00~ 7/9(月) 10:00~

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



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

21 ハーバリウムアクセサリ制作

講師…菊池和子さん

7/3(火) 10:00~12:00

- 会場 Celler
- 費用 1,300円(ドリンク付き)
- 定員 4名
- 締切 6/26(火)
- 受付 9:30~18:00



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

22 鶏料理と簡単ソース

講師…中村照久

7/8(日) 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簡単中華ソースを作ります。前回受講できなかった方もぜひ参加ご検討ください。

- 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) 7/4(水)
- 締切 7/4(水)



☎ 0267-62-6222 中華照龍 佐久市中込2-28-7

銀座ほんわ館 Open

サンテラスの元ナカデンさんの店舗をお借りして、商店街のイベントなどに使うほか、地域の皆様のコミュニティ活動の拠点として使っていただけるよう貸し出します。公共的・公益的な使用は無料です。位置は裏面の「まちゼミ会場案内図」にあります。お問合せなどは、担当の井出精肉店(☎62-0853)へお気軽にどうぞ。

7 まちゼミカレンダー July

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				