

1 若返りヘアメイク講座
 1/21 ⑩ 10:00~
 2/6 ⑩ 10:00~
 少しでも若く見えるメイクのコツ、
 ヘアのコツをご指導します！
 お一人 20分ずつ。
 ●会場 Celler
 ●材料費 無料
 ●持ち物 なし
 ●締切 前日まで
 ●受付電話 090-9358-6287



☎ 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 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 1/22 ⑩ 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

**3 脳の活性化に
はじめての健康マージャン**
 講師…井出一典 1/22 ⑩ 13:00~15:00
 1/29 ⑩ 13:00~15:00
 2/26 ⑩ 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 1/20 ⑩ 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

4 髪のお悩み相談
 講師…大工原真由美 1/23 ⑩ 14:00~
 1/30 ⑩ 14:00~
 薄毛、白髪、艶を出すには、似
 合うスタイルは？などなん
 でも相談受けます！
 ●会場 Celler
 ●費用 15分無料
 ●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

**5 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 1/23 ⑩ 19:00
 1/24 ⑩ ~20:00
 1/25 ⑩
 1/26 ⑩
 1/27 ⑩
 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。この他の日時を
 ご希望の方はお電話ください。
 ●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

**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 1/26 ⑩ 10:00~11:00 ⑩ 14:00~15:00
 1/27 ⑩ 10:00~11:00 ⑩ 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

**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 1/28 ⑩ 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)



☎ 0267-62-6868 喫茶三棟
 佐久市中込3-16-7

**8 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 1/30 ⑩ 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 1/28 ⑩



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

**9 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 ⑩ 19:00
 2/2 ⑩ ~21:00
 2/3 ⑩
 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
 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

10 パラパラチャーハンを作ろう
 講師…中村照久 2/3 ⑩ 10:00~12:00
 御家庭で簡単に誰でも作れるパラパラチャーハンのコ
 ツを御紹介。びっくりする程簡単！ お子さん・お孫さん
 の参加もOKです。(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 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 2/1 ⑩



☎ 0267-62-6222 中華照龍
 佐久市中込2-28-7

11 若者達の三味線講座
 講師…杵屋勤美恵 2/3 ⑩ 15:00~16:00
 2/17 ⑩ 15:00~16:00
 若者向のロックの曲から古典まで三味線
 を楽しもう。
 ●会場 銀座ほんわ館
 ●定員 各6名 ●費用 なし
 ●対象 中学生・高校生・大学生
 ●受付 10:00~19:00
 ●電話 090-4756-1823
 ●締切 1/26 ●持ち物 なし



☎ 0267-62-0369 丸正商店
 佐久市中込2-10-8 ナイトパブ ちぼり

**12 中込を盛り上げたいゾ！
中込商店街まちづくり座談会**
 中込商店街町興しに興味のある方、チャレンジ
 シェアショップ、中込でお店をやってみたくと思
 う方、ざっくばらんに話をしましょう 2/4 ⑩ 10:00~
 ●会場 オガニックヘアサロン Celler
 ●申込 0267-78-5004
 ●費用 なし(飲み物付き)
 ●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

**13 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 2/5 ⑩ 13:30~15:30
 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

14 おひなさまのパスTELをかこう
 講師…菊原訓子さん 2/6 ⑩ 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 1/21~2/4・平日のみ
 ●受付電話 0267-65-7223(菊原)
 留守電可



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

**15 飾り巻き寿司教室
おひなさまのお寿司を作ろう**
 講師…菊原訓子さん 2/7 ⑩ 13:00~15:00
 きれいな、楽しい、美味しい、飾り巻き寿司を
 学んでみましょう。
 ●会場 橋場公会堂 ●定員 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 1/21~2/4平日のみ
 ●受付電話 0267-65-7223(菊原)
 留守電可



☎ 0267-62-6222 中華照龍
 佐久市中込2-28-7

16 Scratch(スクラッチ)によるプログラミング-入門編-
 講師…佐藤美則 2/9 ⑩ 14:00~17:00
 2/16 ⑩ 14:00~17:00
 「プログラミングで何が出来るの?」「大変そう!」
 その解決の糸口として、今注目のScratchでゲー
 ムを作成しながら作る楽しさを知ってください
 ●会場 橋場公会堂 ●費用 500円(コピー代)
 ●定員 4名程度
 ●持ち物 ノートPC (Win7以上でネットに繋が
 ること、PCが無い場合は
 ちらで用意)
 ●締切 前日
 ●対象 小学校3年生以上~中学生まで。特にプロ
 グラムをまだ学習していない人。保護
 者の同伴も可。
 ●受付 10:00~19:00



☎ 0267-62-0605 釜めしソースカツ丼 源氏車
 佐久市中込2-22-6

**17 第113回「土知の森(力)」交流サロン
昭和の佐久の四季暦**
 スピーカー…市川潔氏(元教師) 2/9 ⑩ 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種多
 様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 2/8 ⑩



☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ
 佐久市中込1-18-2

**18 自分だけのオリジナル
スタンドグラスアート制作教室**
 講師…工芸作家「櫻峯」
 中野稔さん 2/10 ⑩・2/24 ⑩ 13:00~16:00
 世界にひとつだけの自分のお内裏
 様、おひな様を作ってみませんか
 ●会場 銀座ほんわ館
 ●持ち物 なし ●定員 15名
 ●材料費 5,000円
 ●受付 10:00~17:00
 ●締切 2/7 ⑩



☎ 0267-62-0369 丸正商店
 佐久市中込2-17-7 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…新井亘 2/14 ⑩ 10:30~12:00
 イタリア料理経験30年、シェフの豊富なレシ
 ー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ご紹介します。
 ●会場 Trattoria SIN
 ●定員 5~12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)

20 ハーバリウム制作教室
 講師…有賀敬子 2/16 ⑩ 13:30~15:00
 ●会場 橋場公会堂
 ●定員 10名
 ●材料費 小1,300円・中1,700円
 ●持ち物 なし
 ●締切 2/15 ⑩
 ●受付 9:00~18:00
 ●受付電話 090-5810-8555



☎ 0267-62-6222 中華照龍
 佐久市中込2-28-7

21 あんかけ焼きそばを作ろう
 講師…中村照久 2/17 ⑩ 10:00~12:00
 本格中華のあんかけ焼きそばを御家庭でも作っ
 てみませんか? 合わせて毎日の食事作りに役立つ
 調理のポイントを楽しく学べる講座です。
 ●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 2/15 ⑩



☎ 0267-62-6222 中華照龍
 佐久市中込2-28-7

22 お手軽! 燻製づくり教室
 講師…井出一典 2/19 ⑩ 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

**23 平成最後にチャレンジ!
初心者ギター教室**
 講師…池田実 3/10 ⑩ 14:00~15:30
 ギターを持って、基礎知識と基本の演
 奏を体験してみる。
 ●会場 楽音酒家 OASIS346
 ●定員 5名
 ●材料費 無料
 ●締切 3/3 ⑩
 ●受付 10:00~17:00
 池田楽器 0267-62-0046



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

**24 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 3/16 ⑩ 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 前日
 ●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

中込健康マージャンクラブ参加者募集中
 まちゼミから始まった「健康マージャン」
 は、認知症予防や仲間づくりの頭脳スポーツ
 として人気です。ねんりんピック公式ルール
 で、毎週火曜日 10
 時から、銀座ほんわ
 館で開催していま
 す。お問い合わせは
 幹事の井出まで。
 ☎ 0267-62-0853

