

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 5/28 ㊄ 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 髪のお悩み相談
講師…大工原真由美 6/4 ㊄ 9:30~
6/17 ㊄ 9:30~

白髪、薄毛、くせ毛、艶がないなどの悩みお気軽に相談してください

●会場 Celler
●費用 30分無料
●定員 各1名様
●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**
佐久市中込1-21-10

3 「お金の育て方」講座
講師…ファイナンシャルプランナー 6/4 ㊄ 10:00~12:00

年金、社会保障が劣化している中で、お金に働いてもらうことは、今や必須事項です。ストレスフリーで出来る投資のセオリーを覚えて、明るく楽しい人生にしましょう!

●会場 チェリエ2階
●費用 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**
佐久市中込1-21-10

4 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 6/4 ㊄ 10:00~12:00
7/2 ㊄ 10:00~12:00

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

5 脳の活性化に はじめての健康マージャン
講師…井出一典 6/4 ㊄ 13:00~15:00
6/11 ㊄ 13:00~15:00
6/25 ㊄ 10:00~12:00
7/2 ㊄ 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 5/26 ㊄ 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

6 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator 入門
講師…井出一典 6/5 ㊄ 19:00
6/6 ㊄ 19:00
6/8 ㊄ 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

7 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 6/7 ㊄ 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。南高茶道部の抹茶サービスもあります。

●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)

☎ 0267-78-5004 **野沢南高 ふれあい同好会**
佐久市中込1-21-10

8 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 6/7 ㊄ 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
●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

☎ 090-8593-7404 **丸正商店**
佐久市中込2-17-7 サンテラス

9 第117回 「土知の森(カ)」交流サロン
6/8 ㊄ 18:00~20:00 当日のテーマはお問合せ下さい

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なことを願って開催しています。

●会場 喫茶ほえむ
●定員 20名
●材料費 500円(コーヒー代)
●締切 6/7 ㊄

☎ 0267-62-8760 **喫茶ほえむ**
佐久市中込1-18-2

10 パラパラチャーハンを作ろう
講師…中村照久 6/9 ㊄ 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・お孫さんとの参加も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 6/7 ㊄

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

11 お手玉遊びをしよう
6/10 ㊄ 10:30~11:30

お子様と一緒にでも大丈夫です。

●会場 チェリエ2階
●費用 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**
佐久市中込1-21-10

12 ママの為のヘアアレンジ講座
講師…大工原真由美 6/11 ㊄ 10:00~11:00

子供や自分のヘアアレンジ、編み込みが出来るようにご指導します

●会場 チェリエ
●費用 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**
佐久市中込1-21-10

13 お手軽! 燻製づくり教室
講師…井出一典 6/11 ㊄ 10:00~11:30

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

14 まちづくり座談会
座長…佐部・大工原 6/12 ㊄ 14:00~15:30

・商店街に欲しいサービス、モノ、コトについて意見交換
・お年寄り、障がい者にも使いやすい街づくりについて

●会場 ケイジンほっとてらす
●申込 0267-64-1700(恵仁会)
●費用 なし
●受付 平日 9:00~16:00
●締切 なし(当日参加OK)

☎ まちなかコミュニティスペース **ケイジンほっとてらす**
佐久市中込1-18-12

15 専門店のシェフが教える イタリア料理教室
講師…新井 巨 6/13 ㊄ 10:30~12:00

イタリア料理経験30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 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)

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 6/15 ㊄ 14:00~17:00
6/29 ㊄ 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 (Win7以上でネットに繋がると、PCが無い場合こちらで用意)
●持ち物 ノートPC
●締切 前日
●対象 小学校3年生以上~中学生まで。特にプログラミング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 あんかけ焼きそばを作ろう
講師…中村照久 6/16 ㊄ 10:00~12:00

大好評だったあんかけ焼きそばの講座です。前回・前々回お断りさせていただいた方には申し訳ありませんでした。お早めにお申し込みをおすすめします。

●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 6/14 ㊄

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

18 三味線講座
講師…柁屋勲美恵 6/16 ㊄ 15:00~16:30
6/23 ㊄ 15:00~16:30
7/21 ㊄ 15:00~16:30
7/28 ㊄ 15:00~16:30

若者向けのロックの曲から古典まで三味線を楽しく習いましょう。

●会場 銀座ほんわ館
●定員 各6名
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●電話 090-4756-1823
●持ち物 なし

☎ 佐久市中込2-10-8 **ナイトパブ ちぼり**

19 認知症サポーター養成講座
講師…桜井秀子 認知症地域支援推進員 6/17 ㊄ 13:30~15:30

認知症の基礎知識をやさしく紹介し、認知症サポーターが地域でなにをできるかも紹介します。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守るサポーターを増やしていきます。

●会場 ケイジンほっとてらす
●費用 なし ●定員 15名
●申込 0267-64-1751(包括支援センター)
●受付 9:00~17:00
●締切 6/10 ㊄ ●持ち物 筆記具等

☎ まちなかコミュニティスペース **ケイジンほっとてらす**
佐久市中込1-18-12

20 用途いろいろ「春雨」で簡単本格中華
講師…中村照久 6/23 ㊄ 10:00~12:00

安くて保存ができて、いつでも使える「春雨」料理のバリエーションをご紹介します。

●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 6/19 ㊄

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

21 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 6/22 ㊄ 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! が分かるかも!?

●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)

☎ **中込商店会協同組合**

22 自分だけのオリジナル ステ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 6/23 ㊄ 13:00~16:00

今回は自分だけの六角形コースター2枚組を作ってみましょう

●会場 銀座ほんわ館
●持ち物 なし ●定員 12名
●材料費 3,000円
●締切 6/21 ㊄
●受付 0267-62-0853 (井出精肉店)

☎ **中込商店会協同組合**

23 浴衣の着付け教室
6/24 ㊄ 10:30~12:00

夏祭りに自分で浴衣を着て出かけるようご指導します

●会場 チェリエ2階
●費用 300円
●持ち物 なし
●定員 3名
●受付 9:30~18:00

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

24 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 6/25 ㊄ 13:00~14:00
14:00~15:00
15:00~16:00

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。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

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・金曜 10時~17時、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