

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 **8/27 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 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 **8/27 ㊄** 10:00～12:00
9/17 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

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 **8/27 ㊄** 13:00～15:00
9/ 3 ㊄ 13:00～15:00
9/10 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 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 はるまき春捲を作ろう
 講師…中村照久 **9/1 ㊄** 10:00～12:00

本格中華料理店の春捲を御家庭でも作ってみたいませんか？ 毎日のお食事作りに役立つ調理の基本も合わせて覚えられます。

●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) 時間厳守をお願いします。
 ●締切 8/30 ㊄

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
 佐久市中込2-28-7

5 三味線講座
 講師…柁屋勲美恵 **9/1 ㊄** 15:00～16:30
9/8 ㊄ 15:00～16:30

若者向のロックの曲から古典まで三味線を楽しんでみましょう。

●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 **ナイトパブちばり**

6 髪のお悩み相談
 講師…大工原真由美 **9/ 2 ㊄** 9:30～9:45
9/11 ㊄ 9:30～9:45

薄毛、白髪、若く見せるためには？ など何でも相談ください。

●会場 Celler
 ●費用 無料
 ●定員 各1名様
 ●締切 前日
 ●受付 9:30～18:00

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

7 簡単ヘアアレンジ講座
 講師…大工原真由美 **9/7 ㊄**
10:00～10:45

短時間で綺麗にまとめるコツ、編み込みのやり方など指導します。

●会場 チェリエ
 ●費用 無料
 ●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

8 餃子・焼売を作ろう
 講師…中村照久 **9/8 ㊄** 10:00～12:00

本格中華料理店の本格点心、餃子・焼売を作ってみませんか？ プロの点心師から調理のコツを学べます。

●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) 時間厳守をお願いします。
 ●締切 9/4 ㊄

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
 佐久市中込2-28-7

9 お手軽！煙製づくり教室
 講師…井出一典 **9/10 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

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 **9/11 ㊄** 19:00～21:00
9/12 ㊄ 19:00～21:00
9/13 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

11 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 **9/11 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を紹介します。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 9/4 ㊄ ●持ち物 筆記具等

☎ 0267-64-1751 **ケイジンほっとてらす**
 佐久市中込1-18-12

12 専門店のシェフが教えるイタリア料理教室
 講師…新井巨 **9/12 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 **Trattoria SIN**
 佐久市中込 2471-1 (月曜定休)

13 第113回「土知の森(力)」交流サロン 佐久市の危機管理と先人からのメッセージ
 (清瀬一郎氏の扁額から) スピーカー…柳田清二佐久市長 **9/14 ㊄** 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 9/13 ㊄

☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**
 佐久市中込1-18-2

14 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 **9/17 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

15 ハーバリウムのボールペン作り
 講師…有賀敬子・木内都 **9/21 ㊄**
13:30～14:30

●会場 橋場公会堂
 ●定員 10名
 ●材料費 1,250円…ボールペン2本
 ●持ち物 なし
 ●締切 9/19 ㊄
 ●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

16 自分だけのオリジナル。スタンドグラスでストライプボックス制作教室
 講師…工芸作家「櫻峯」中野絵さん **9/22 ㊄**
13:00～16:30

今回は自分だけのストライプボックス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 2,500円
 ●締切 9/20 ㊄
 ●受付 0267-62-0853 (井出精肉店)

中込商店会協同組合

17 ポイントメイクの基本講座
 講師…大工原真由美 **9/24 ㊄**
9:30～10:00

眉毛、アイシャドウ、チークの基本をご指導します。

●会場 チェリエ
 ●費用 無料
 ●定員 2名
 ●締切 前日
 ●受付 9:30～18:00

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

18 秋のパステルをかこう
 講師…菊原訓子さん **10/8 ㊄**
13:30～15:00

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 10/1～平日のみ
 ●受付電話 0267-65-7223 (菊原) 留守電です

中込商店会協同組合

19 飾り巻き寿司教室 秋のお寿司を作ろう
 講師…菊原訓子さん **10/15 ㊄**
13:00～15:00

きれいな、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 10/1～平日のみ
 ●受付電話 0267-65-7223 (菊原) 留守電です

中込商店会協同組合

20 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 **日程未定**
参加ご希望の方はお電話ください

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 ケイジンほっとてらす
 ●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 (マルトオーツカ)

野沢南高 ふれあい同好会

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

中込夕暮れマルシェ & 福島県喜多方市のうまいもん市

中込夕暮れマルシェは 8/24 のみ、喜多方市のうまいもん市は 24 ㊄・25 ㊄の両日、銀座ほんわ館で開催します。平成23年から東北の復興支援のために始めた「うまいもん市」ですが、徐々に喜多方市の物産を取り揃えて開催します。

喜多方ラーメン・ストレートスープ付 **390円** 1食

「ふぶき亭」喜多方冷し中華～プラチナ～ **650円** 3食
 喜多方地方特有の、のどごとと歯ごたえが自慢の多加水平打ち太ちぢれ麺。

駅長がそと教える喜多方ラーメン **860円** 4食
 スープは醤油・味噌・塩の3種のスープをセットしました。

喜多方ラーメン「わんわん」 **1,080円** 5食
 歯ごたえのある平打ち太ちぢれ麺。スープは豚肉、鶏肉、魚介の旨味から得られる和風の澄んだ味に仕上げられています。

泉太のどぶろく「ぶなの雫」 **1,728円** 720ml
 アルコール度数 14度 (甘口) 旨みと、コクのある甘口です。甘口といっても、それほど甘くなく、甘め程度です。(女性向きかも？初めての方にはオススメです)