

1 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

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
●持ち物 (必要なら) 自分のPC
●受付 10:00～19:00
●締切 前日

1/21 火 10:00～11:00
2/18 水 10:00～11:00



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

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

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

1/21 火 13:00～13:45



☎ 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…、ゼロから始められます はじめての健康マージャン

講師…井出一典

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

1/21 火 13:00～15:00
2/ 4 水 13:00～15:00
2/11 水 13:00～15:00
2/18 水 13:00～15:00



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

4 だれでも始められる 三味線講座

講師…杵屋勸美恵

若者向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。さくら、ふるさと、十五夜の三味線を弾ける様に勉強したいと思っています。

●会場 銀座ほんわ館
●定員 各6名
●費用 500円 (テキスト)
●受付 10:00～19:00
●電話 090-4756-1823
●持ち物 なし

1/26 日 15:00～16:30
2/ 2 日 15:00～16:30
2/16 日 15:00～16:30



☎ 0267-78-5004 ナイトパブ ちぼり
佐久市中込2-10-8

5 中込商店街街づくり座談会

中込商店街の空き店舗が気になる方、商店街活動に興味がある方とくばらんにお話しませんか？

●会場 チェリエ
●費用 無料
●持ち物 なし
●定員 なし
●締切 前日
●受付 9:30～18:00

1/27 月 13:00～14:00



☎ 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

6 若返りヘアメイク講座

講師…大工原真由美

若く見せる為のヘアやセットの仕方をざっくりとばらんにアドバイスします

●会場 チェリエ
●費用 無料
●定員 3名
●持ち物 なし
●締切 前日
●受付 9:30～18:00

2/4 火 9:30～10:00



☎ 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

7 超簡単&美味しい燻製づくり教室

講師…井出一典

とりむね肉のジャーキー作りは下味付けからご説明します。スモークチーズ、燻製玉子も作ります。

●会場 井出精肉店
●定員 5名
●材料費 100円
●持ち物 なし
●受付 10:00～19:00
●締切 前日

2/4 火 10:00～11:30



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

8 スマホ、ケータイ使いこなし入門

講師…野沢南高 保健委員会

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 ケイジんほっとでらす
●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)

2/7 金 16:00～



☎ 0267-62-8760 喫茶 ぽえむ
佐久市中込1-18-2

9 第124回「土知の森(カ)」交流サロン

今回のテーマおびスピーカーは、お問合せください

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)にごそ「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、知財・人的資源を繋がり超こし交流し、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 11/8 金
●持ち物 なし

2/8 土 18:00～20:00



☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

10 バラバラチャーハンと麻婆豆腐を作ろう

講師…中村照久

油っこくなくバラバラに仕上げるチャーハンと、本格的な麻婆豆腐、2つのゼミを合わせます。毎日の食事作りに役立つ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 (休場以外) 時間厳守をお願いします。
●締切 2/5 水

2/9 日 10:00～12:00



☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

11 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

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 (半鶏・ひき肉他)
●持ち物 エプロン
●受付 10:00～19:00
●締切 前日

2/11 火 10:00～12:00



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

12 中込商店街だよりができるまで Adobe Illustrator入門

講師…井出一典

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お話しします。

●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

2/12 水 毎日 19:00
2/13 木 19:00
2/14 金 19:00

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

13 若返りメイク講座

講師…大工原真由美

若く見せるメイクの基本やコツをアドバイスします。

●会場 Celler
●費用 無料
●持ち物 なし
●定員 2名様
●持ち物 前日
●受付 9:30～18:00

2/13 水 9:30～10:00



☎ 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

14 中華で「白菜料理」の バリエーションを増やそう!

講師…中村照久

鍋だけじゃない! 寒い冬こそ! 今が美味しい白菜がメインの中華料理メニュー2種を作ります。合わせて中華肉団子の作り方もご紹介いたします。

●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 (休場以外) 時間厳守をお願いします。
●締切 2/12 水

2/16 日 10:00～12:00



☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

まちゼミ開催日カレンダー

1月	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
2月	日	月	火	水	木	金	土
							1

15 女性のプチ不調に役立つ アロマテラピー講座

講師…Aroma ななそら

イライラ、不眠、疲れがとれない、それってホルモンバランスの乱れ!? 香りでもリラックスしながら自分に必要なお香りを作しましょう。

●会場 Celler
ミニ座談会、ロールオンアロマ作り
●費用 1,500円
●持ち物 なし
●定員 5名様
●締切 前日
●受付 9:30～18:00

2/18 火 10:00～11:30



☎ 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

16 卒業、入学に向けて簡単ヘアアレンジ講座

講師…大工原真由美

イベントが多い春に向けて、簡単に自分でもできるヘアアレンジをご指導します。

●会場 チェリエ
●費用 無料
●持ち物 なし
●定員 3名
●締切 前日
●受付 9:30～18:00

2/26 水 9:30～10:15



☎ 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

17 自分だけのオリジナル。スタンドグラスで スマホ立て制作教室

講師… 工芸作家「櫻幸」中野緑さん

今回は自分だけのスマホスタンド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 3/6 金
●受付 0267-62-0853 (休場除く)

3/8 日 13:00～16:30



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

18 専門店のシェフが教える イタリア料理教室

講師…新井巨

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 2,200円 (ランチ付)
●受付 11:00～21:00

日程・メニューはお問合せください



☎ 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)

2月	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
3月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14

中込商店会協同組合

Trattoria SIN