

# 中込商店会 第1回まちゼミ 講座ご案内

お問合せ・お申し込みはお電話でお気軽に各店に  
どうぞ！大勢のご参加をお待ちしております。

**1** **らくらく生活ヨーガ**  
講師…清水瞳

1/23 ⑧ 10:30 ~ 11:30  
身体の隅々まで血液を流し、心と体から苦痛を取り去ります。生活の中に気軽にヨーガを取り入れられる内容となっています。

●会場 佐久イン清水屋旅館  
●定員 15名  
●持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装で  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 1/22 ⑧



☎ 0267-63-1133 **佐久イン 清水屋旅館**  
佐久市中込1-22-3

**2** **パソコンで動画サイトの“音”を楽しむ。**  
講師…臼田佳行

1/23 ⑧ 15:00 ~ 20:00  
インターネットを探せば、もう一度聞いてみたいあの曲この曲がけっこう見つかります。今回は、明正堂さんの2階をお借りして、手作りスピーカーや真空管アンプを使い、ちょっぴりリアルな動画サイトの“音”の楽しみ方をご紹介します。

●会場 喫茶明正堂  
●定員 10名  
●費用 600円 シフォンケーキ+コーヒーまたは紅茶  
●締切 当日終了1時間前まで



☎ 0267-62-0538 **うすだ鯉店**  
佐久市中込1-24-1

**3** **飲みながら学ぶ ワインの「いろは」**  
講師…(株)モトックス 内藤大

1/22 ⑧ 19:30 ~ 21:00  
(株)モトックス東京営業部から内藤大さんを講師に迎え、ワイン初心者にもわかりやすく「いろはのい」からお話しいただき、参加者には実際にじっくりと試飲しながら楽しく学んでいただきます。

●会場 マルトオーツカ  
●定員 6名  
●材料費 500円 ワイン・つまみ代  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 1/20 ⑧



☎ 0120-620102 **マルトオーツカ**  
佐久市中込駅前グリーンモール

**4** **初めてのギター「誰でも弾けるビートルズ」**  
講師…山本喜貴

1/25 ⑨ 19:30 ~ 20:30  
ロックをこよなく愛する当店の若き配係、山本君が一夜限りの変身！CDデビュー済みの4人バンド「Loincloth」のボーカル&ギターとして講師を務めます。

●会場 マルトオーツカ  
●定員 3名  
●材料費 無料  
●持ち物 ギターは用意します  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 1/20 ⑧



☎ 0120-620102 **マルトオーツカ**  
佐久市中込駅前グリーンモール

**5** **おしゃれに見える着こなし方**  
講師…ジェニファー小清水

1/24 ⑧ 19:00 ~ 20:00  
おしゃれでスタイル良く見える着こなし方と、マイルを貯めて無料で海外旅行に行く方法。

●会場 ほんわ館  
●定員 10名  
●持ち物 なし  
●材料費 無料  
●受付 11:00 ~ 19:00  
●締切 1/23 ⑧



☎ 0267-62-8750 **ブティック ラクレ**  
佐久市中込1-18-7

**6** **今どきの家計見直しと上手な資産形成のお話**  
講師…村越悠生

1/20 ⑧ 10:30 ~ 11:30  
①家計の“ムダ”の洗い出しを通して家計の見直しをやってみましょう。  
②学費、年金、住宅等、将来のライフイベントを見据えて、今から貯蓄準備しましょう。

●会場 中込交流センター  
●定員 30名  
●材料費 無料  
●受付 平日 9:00 ~ 17:00 (担当：村越・西村)  
●締切 1/18 ⑨



☎ 0267-62-1182 **八十二銀行 中込支店**  
佐久市中込1-20-1

**7** **ロックバンドやってみよう！**  
講師…高田裕道

1/26 ⑨ 10:00 ~ 12:00  
第2部 13:00 ~ 15:00  
エレキギター、ドラム等用意してあります。ロックに興味があるけれど楽器を触ったことがない方達に、演奏する楽しさを感じていただきたいと思います。皆さんで見て触れて楽しみましょう。

●会場 ほんわ館  
●対象 主に中高生ですが、どなたでも。  
●受付 申し込み不要。当日 ほんわ館にお越しください。



☎ 0267-62-4400 **中川ピアノ店**  
佐久市中込1-20-8

**8** **心と体がよくこぶ(安心・安全)旬の手作り教室**  
講師…高地清美 (食育インストラクター・栄養士)

1/21 ⑨ 10:00 ~ 12:30  
戦国なべ(そばすいとん、野菜たっぷり、あたたまりましょう)その他いろいろ。

●会場 美容室エレガンス  
●定員 10名  
●材料費 1,000円(食事付)  
●持ち物 エプロン・筆記具  
●受付 9:30 ~ 19:00  
●締切 1/20 ⑧



☎ 0267-62-8780 **美容室 エレガンス**  
佐久市中込1-20-7

**9** **押し花アレンジ**  
講師…有賀敬子

1/25 ⑨ 13:30 ~ 15:00  
ハガキ大の台紙に押し花や草にボンドをつけて貼ります。見本を見ながら作りますので30分~40分で楽しくできます。

●会場 美容室エレガンス  
●定員 10名  
●材料費 1,000円(デザート付)  
●受付 9:30 ~ 19:00  
●締切 1/24 ⑧



☎ 0267-62-8780 **美容室 エレガンス**  
佐久市中込1-20-7

**10** **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

1/23 ⑧ 13:00 ~ 13:45  
首や肩、腰などの筋肉疲労からくる痛みやつらさを自宅でも解消でき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  
●受付 9:00~12:00・15:00~19:00  
●締切 1/22 ⑧



☎ 0267-62-7148 **マルサン接骨院**  
佐久市中込2-17-20 サンテラス

**11** **包丁のこと こっそり教えます**  
講師…上原 毅

1/24 ⑧ 10:00 ~ 11:30  
包丁の選び方、包丁研ぎ教室(研ぎ方・お手入れ方法)

●会場 丸正商店  
●定員 2名  
●持ち物 家庭用包丁(刃渡り165mmまで)  
●材料費 無料  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 1/18 ⑨



☎ 0267-62-0369 **丸正商店**  
佐久市中込2-17-7 サンテラス

**12** **お手軽！燻製づくり体験会**  
講師…井出一典

1/22 ⑧ 10:00 ~ 11:00  
とりむね肉のジャーキー作りほか、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 5名  
●材料費 無料  
●受付 9:00 ~ 19:00  
●締切 1/21 ⑨



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