

中込商店会 第2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

3/6 ⑧ 10:30 ~ 11:30
自分の心と体に耳を傾け、心身のバランスを整えていきます。身体もポカポカに温まり若々しさだけでなく、ストレスに強い心と体になっていきます。

- 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、タオル
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 3/5 ⑧



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

2 **はじめてのスマートフォン**
講師…高野拓矢 (ドコモショップ佐久平店)

3/5 ⑧ 11:00 ~ 12:00
しゃべってコンシェル、アプリ紹介、facebook など、スマートフォンの使い方入門編

- 会場 プチあさかわ
- 定員 8名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 3/4 ⑧

「興味はあるけど自分にも使える？」
「そろそろスマートフォンにしたいけど、使えるか不安」
「スマートフォンに機種変更したいけど使いこなせない」
「結局何が出来るの？何が便利なの？」



☎ 0267-62-7522 **プチあさかわ**
佐久市中込1-21-2

3 **誰でも楽しみながら覚えらる「ノンアルコールカクテル教室」**
講師…玉城幸男 (アサヒビール(株))

3/13 ⑧ 14:00 ~ 15:30
車の運転はもちろんのこと、飲み過ぎや酔い過ぎも気にならない、アルコールゼロの飲み物の作り方を、気軽に学んでみませんか。ちょっぴりお洒落なノンアルコールカクテルで、昼間のホームパーティーがいっそう楽しくなります。

- 会場 マルトオーツカ
- 定員 6名
- 材料費 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 3/10 ⑧



☎ 0120-620102 **マルトオーツカ**
☎ 0267-62-0102
佐久市中込駅前グリーンモール

4 **セッションしてオリジナルCDを作ろう！**
講師…山本喜貴

3/8 ⑧ 19:30 ~ 21:00
ロックをこよなく愛する当店の若き配達係兼CDデビュー済みの4Pバンド「Loincloth」のボーカル&ギター山本君と一夜限りのギターセッションをしてみませんか！ その場で録音するオリジナルCDのプレゼント付きです。

- 会場 マルトオーツカ
- 定員 3名
- 対象 ギターが弾ける方なら誰でも可 (上手・下手は問いません)
- 材料費 100円
- 持ち物 ギター (基本はエレキ)
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 3/7 ⑧



☎ 0120-620102 **マルトオーツカ**
☎ 0267-62-0102
佐久市中込駅前グリーンモール

5 **第42回「土知の森(力)」交流サロン 小池軍医・その人間像**
講師…柳澤全三 (佐久史学会代表)

3/9 ⑧ 18:00 ~ 20:00
小池軍医の小池眼科医院は、ほぼ喫茶ぼえむの位置にありました。今回は佐久史学会代表の柳澤全三さんを話題提供者に迎えて佐久の偉人を知る夕べです。

- 会場 喫茶ぼえむ
- 定員 20名
- 持ち物 なし
- 材料費 500円 (コーヒー代)
- 受付 11:00 ~ 19:00
- 締切 3/8 ⑧



1月の交流サロンのようす

☎ 0267-62-8760 **喫茶ぼえむ**
佐久市中込1-18-2

6 **ロックバンドやってみよう！**
講師…高田裕道

3/9 ⑧ 13:00 ~ 夕方まで
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っております。何時からでもお気軽にお立ち寄りください。

- 会場 ほんわ館
- 対象 子供から大人まで。
- 受付 申し込み不要。当日ほんわ館にお越しください。



講師…中込七夕祭りでおなじみの速弾きロックギタリストです。中高生の個性を引き出すNPO活動をしています。

☎ 0267-62-4400 **中川ピアノ店**
佐久市中込1-20-8

7 **心と体がよるこぶ(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)

3/11 ⑧ 10:00 ~ 13:00
○プチ穀入サラダ寿し ○お吸い物
○長芋とわかめの梅あわソース
○もち栗の巾着煮 ○栗入甘酒

- 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 3/10 ⑧



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

8 **世界にひとつだけの新聞エコバッグを作りましょう**
講師…小池由美 (四万十ドラマ認定インストラクター)ほか2名

3/6 ⑧ 9:30 ~ 12:00
読んで終わりの新聞であなただけのエコバッグを作ってみませんか？ 大中小いろいろ作れます。

- 会場 ほんわ館
- 定員 20名
- 材料費 1,000円(当日)
- 持ち物 30cmものさし・はさみ・カッター
- 受付 9:30 ~ 19:00
- 締切 3/5 ⑧



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

9 **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

3/5 ⑧ 13:00 ~ 13:45
3/6 ⑧ 13:00 ~ 13:45
首や肩・腰の筋肉疲労を解消するストレッチおよび下半身を鍛える筋肉トレーニング等を紹介したいと思います。

- 会場 マルサン接骨院
- 定員 1回5名 (計10名)
- 材料費 無料
- 受付 9:00 ~ 12:00・15:00 ~ 19:00
- 締切 3/4 ⑧



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

10 **付きっきりで教えます 包丁研ぎ教室**
講師…上原 毅

3/5 ⑧ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00
3/12 ⑧ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 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 ~ 19:00
- 締切 2/28 ⑧



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

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

3/12 ⑧ 10:00 ~ 11:30
鶏肉と豚肉で、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 5名
- 材料費 500円(当日) 肉・羊腸・スパイスなど
- 持ち物 エプロン
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 3/11 ⑧



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

12 **お手軽！燻製づくり体験会**
講師…井出一典

3/5 ⑧ 10:00 ~ 11:30
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 3/4 ⑧



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