

中込商店会 第4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

10/16 ⑧ 10:00～11:00
体にやさしい動きで誰でもできます。日常の中で気軽にできるヨーガで心身のバランスを整えていきましょう。

- 会場 佐久イン清水屋旅館
- 定員 8名
- 持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル。動きやすい服装で、素足になれるように。
- 受付 10:00～19:00



☎ 0267-63-1133 佐久イン清水屋旅館
佐久市中込1-22-3

2 模型製作の疑問・質問を持ち寄ってください 模型の作り方なんでも質問教室

講師…猪股育真 アートワークショップ夢造形 代表 造形師

10/13 ⑧ 14:00～16:00
・興味はあるがなかなか始められない方
・初心者の方も大歓迎

- 会場 ビップ1F 夢造形
- 対象 大人
- 定員 6名
- 費用 無料
- 受付 10:00～19:00
- 締切 10/12 ⑤
- 受付電話 0267-63-3707

教えてほしいものがあればご持参ください。



☎ 0267-63-0025 おもちゃ箱
佐久市中込1-21-2

3 十二六（どぶろく）を楽しむ会

講師…武重有正（武重本家酒造㈱代表取締役社長）

10/18 ⑤ 17:00～18:30
発売開始後十年目に入った活性のどぶろくを、武重本家酒造社長のお話を聞きながら味わっていただきます。

- 会場 マルトオーツカ
- 定員 5名。お酒ですので成人に限ります。
- 材料費 無料
- 受付 9:00～19:00
- 締切 10/15 ⑧
- 受付電話 0267-62-0102



☎ 0120-620102 リカー&ギフトプラザ
☎ 0267-62-0102 マルトオーツカ
佐久市中込駅前グリーンモール

4 Facebook わからないこと何でも講座

講師…由井賢 通商産業省 情報処理技術者(アドミニストラータ) 明治大学商学部卒業

10/7 ⑧ 18:00～20:00
10/8 ⑧ 15:00～17:00
10/9 ⑧ 18:00～20:00
Facebook 概略、使ってみよう、Tips、友達のつくりかた、楽しみ方、仕事への生かし方。東信最大級のフェイスブックページ“信州シェアしていいね”の管理人がコツを伝授。

- 会場 橋場公会堂1階ホール
- 定員 20名
- 持ち物 通信できるPCかスマートフォン
- 材料費 500円（資料代）当日
- 受付 9:00～17:00
- 受付電話 090-4181-8322



☎ 0267-62-4400 中川ピアノ店
佐久市中込1-20-8

5 身近な油(オイル)について考えよう

講師…高地清美 食育ママ倶楽部 食育インストラクター

10/7 ⑧ 10:00～14:00
実習…手造りマヨネーズ、ドレッシング。ランチ付…雑穀のポテトポタージュ、サラダ、パン

- 会場 美容室エレガンス（多数の場合はほんわ館）
- 定員 15名
- 材料費 1,000円（材料・ランチ付）
- 受付 9:30～19:00
- 締切 10/5 ⑤



☎ 0267-62-8780 美容室エレガンス
佐久市中込1-20-7

6 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

10/9 ⑧ 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
- 受付 9:00～12:00・15:00～19:00
- 締切 10/8 ⑧



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

7 付きっきりで教えます 包丁研ぎ教室

講師…上原 毅

10/8 ⑧ 1回目 10:00～11:00 2回目 14:00～15:00
10/15 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 10/3 ⑧



☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

8 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

10/15 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 10/14 ⑧



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

9 お手軽！燻製づくり体験会

講師…井出一典

10/8 ⑧ 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 5名
- 材料費 無料
- 受付 9:00～19:00
- 締切 10/7 ⑧



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