

中込商店会 第5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 クリスマスキャンドルボックスを作ろう
スタンドグラス体験教室
講師…中野稔先生 白田高校デザイン科

12/8 ⑧ 13:00～16:00
白田高校デザイン科の先生によるスタンドグラス制作教室です。あらかじめ用意されたそれぞれ違った色のガラスの中から自分の好みのパーツを選び、作業に入ります。先生からきめ細かくご指導していただけるので安心してご参加いただけます。

- 会場 ほんわ館
- 定員 15名
- 材料費 3,000円
- 受付 10:00～19:00
- 締切 12月4日(水)
- 受付電話 0267-62-0369 (丸正商店)



白田高校デザイン科

2 写真・メール・インターネット…
スマホ、ケータイ使いこなし入門
講師…野沢南高校ふれあい同好会

12/4 ⑧ 16:00～17:30
ますます高機能・高性能になるケータイやスマートフォンの各種機能を私たちと一緒に使ってみましょう。

- 会場 ほんわ館
- 定員 5名
- 費用 無料
- 受付 10:00～19:00
- 締切 12/1 ⑧
- 受付電話 0267-62-0102 (マルトオツカ)



野沢南高校ふれあい同好会

3 飲みながら学ぶ
「スパークリングワイン」の楽しみ方
講師…(株)モトックス 大山梨紗

12/13 ⑨ 19:00～21:00
(株)モトックス東京営業部から大山梨紗さんを講師に迎え、クリスマスシーズンには欠かせないスパークリングワインの楽しみ方をお話いただき、参加者の皆さんには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 マルトオツカ
- 定員 6名
- 材料費 500円(ワイン・つまみ)
- 受付 9:00～19:00
- 締切 12/10 ⑧
- 受付電話 0267-62-0102



☎ 0120-620102
☎ 0267-62-0102
リカー&ギフトプラザ
マルトオツカ
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 通産産業省 情報処理技術者(アドミニストレータ) 明治大学商学部卒業

12/5 ⑧ 18:00～20:00
12/6 ⑨ 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
佐久市中込1-20-8
中川ピアノ店

5 楽しく！かわいく！
スクラップブック
講師…白倉優子

12/1 ⑧ 10:00～12:00
現像したまま眠っている写真はありますか？アメリカで人気のアルバム作りをぜひ体験してください。

- 会場 ほんわ館
- 定員 5名
- 材料費 1,000円(当日)
- 持ち物 ハサミ、写真1～5枚
- 受付 9:00～14:00
- 締切 11/29 ⑨
- 受付電話 0267-68-0502



☎ 0267-62-4400
佐久市中込1-20-8
中川ピアノ店

6 心と体がよるこぶ(安心・安全)
旬の手作り教室 お正月料理を作ります
講師…高地清美 (食育インストラクター・栄養士)

12/9 ⑨ 10:00～13:00
○梅おこわ ○あんかけ茶碗蒸し
○長芋とわかめのなめたけ和え
○煮こみ鶏 ○スピード漬
○デザート (丸ごとリンゴのアップルパイ)

- 会場 美容室エレガンス
- 定員 13名
- 材料費 1,200円
- 持ち物 エプロン・筆記具
- 受付 9:30～19:00
- 締切 12/7 ⑧



☎ 0267-62-8780
佐久市中込1-20-7
美容室 エレガンス

7 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

12/4 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 12/3 ⑧



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

8 付きっきりで教えます
包丁研ぎ教室
講師…上原 毅

12/3 ⑧ 1回目 10:00～11:00 2回目 14:00～15:00
12/12 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 12/2 ⑧



☎ 0267-62-0369
佐久市中込2-17-7 サンテラス
丸正商店

9 専門店のシェフが教える
イタリア料理教室
講師…新井亘

12/5 ⑧ 10:30～12:00
イタリア料理経験25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、親切でいねいに調理を説明し皆様を紹介します。

メニュー
鶏肉とジャガイモのトルティーノ
バナナのブリュレ

- 会場 Trattoria SIN
- 定員 3～12名
- 持ち物 筆記具
- 材料費 2,000円(ランチ付)
- 受付 11:00～21:00
- 締切 12/3 ⑧



☎ 0267-63-1110
佐久市中込2471-1(月曜定休)
イタリア料理専門店
Trattoria SIN

10 第51回「土知の森(力)」交流サロン
佐久の防災(危機管理の心得)
コメンテーター…清水淳一(佐久市役所総務部 庶務課防災係長)

12/14 ⑧ 18:00～20:00
「土知の森(力)」交流サロンは毎回色々なテーマを設定し、それに関心のある幅広い人々が集い交流し、話題提供者を中心として気軽に会話を楽しむ場として続いています。

- 会場 喫茶ぽえむ
- 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 12/13 ⑨




交流サロンのようす

☎ 0267-62-8760
佐久市中込1-18-2
喫茶ぽえむ

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

12/3 ⑧ 10:00～11:30
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 12/2 ⑧



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

12 お手軽！燻製づくり体験会
講師…井出一典

12/3 ⑧ 13:00～14:30
とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものをも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 12/2 ⑧



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