

**1 らくらく生活ヨーガ**  
講師…清水瞳

やさしいヨーガです。手軽に生活に取り入れて、夏に負けない身体づくりをしていきましょう。介護予防にも。

7/4 金 9:30 ~ 10:30

- 会場 佐久イン清水屋旅館
- 定員 8名
- 持ち物 ヨガマット又はバスタオル、タオル、素足になれる動きやすい服装で。
- 費用 無料
- 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 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 ふれあい同好会

ますます高機能・高性能になっていくスマートフォン、ケータイを使いこなしていますか？今回も南高の生徒さんと一緒に一から勉強していきましょう。

7/9 木 15:00 ~ 16:30

- 会場 ほんわ館
- 定員 5名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 7/8 木
- 受付電話 0267-62-0102 (マルトオツカ)



野沢南高 ふれあい同好会

**3 第57回「土知の森(力)」交流サロン 物流の諸問題**  
コメンテーター：草間光雄氏(森崎三ツ丸製菓)

「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。

6/14 土 18:00 ~ 20:00

- 会場 喫茶ぼえむ
- 定員 20名
- 材料費 500円(コーヒー代)
- 受付 11:00 ~ 19:00
- 締切 6/13 金



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

**4 自分好みの鉢植えを作ってみませんか？**  
講師…加藤嘉則 6/13 金 10:00 ~ 12:00

鉢と土と土をこちらで用意致します。植え方のわからない方にはご指導します。出来上がった鉢はお持ち帰りください。

●会場 プチあさかわ前(雨天時ほんわ館)

●定員 20名

●持ち物 軍手・スコップ

●材料費 500円

●受付 10:00 ~ 19:00

●締切 6/12 木

●受付電話 090-1042-3434 (浅川)



ブルームかとう&プチあさかわ

**5 郷ひろみの血管年齢は20代ですって！**  
有坂康志…くすりのほしまん白田店店長

簡単に指先であなたの「血管年齢」をお調べします。今後の生活や病気に関するアドバイスも致します。この機会に健康のセルフチェックをしましょう。

6/23 月 10:00 ~ 14:00

- 会場 プチあさかわ
- 定員 40名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 受付電話 0267-62-7522 090-1042-3434



☎ 0267-62-7522 プチあさかわ  
佐久市中込1-21-2 ビップビル

**6 飲みながら学ぶ「ワインと健康」** 7/3 木 19:00 ~ 21:00  
講師…大塚啓二・三浦徹士

ワイン販売歴33年の店主と日本ソムリエ協会認定のワインアドバイザーがタッグを組んだ、「ワインの楽しみ方」ゼミを、2月に引き続き開催いたします。飲みながら味わいながらお気軽に学んでみてはいかがでしょうか。

●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 7/1 木

●受付電話 0267-62-0102



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

**7 佐久市非公認ゆるキャラ ハイぶりっ子ちゃん撮影会**  
講師…いませんが、ポートレートの得意な人が参加予定

6/15 土 10:00 ~ 10:50

スマホでの参加も大歓迎。名人も来るのでいろいろ教わりましょう。

- 会場 ほんわ館
- 材料費 1,000円(モデル料)
- 予約 不要
- 定員 参加多数の場合は入場制限する場合があります。



☎ 0267-62-4400 中川ピアノ店  
佐久市中込1-20-8

**8 心と体によろこぶ(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)

・五穀米おにぎり ・レタススープ 6/16 月 10:00 ~ 14:00

・豆・まめウインナー

・レタスのとばめこ和え

・ソバサブレ

- 会場 美容室エレガンス
- 定員 13名
- 材料費 1,000円(材料・ランチ付)
- 持ち物 エプロン・筆記具
- 受付 9:30 ~ 19:00
- 締切 6/15 土



☎ 0267-62-8780 美容室エレガンス  
佐久市中込1-20-7

**9 専門店のシェフが教えるイタリア料理教室** 6/19 木 10:30 ~ 12:00  
講師…新井亘

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、親切に丁寧に調理を説明し皆様に紹介します。

●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



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

**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

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。

6/18 木 13:00 ~ 13:45

6/25 木 13:00 ~ 13:45

- 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



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

**11 付きっきりで教えます。見学自由です。包丁研ぎ教室**  
講師…上原毅

6/14 土 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00

6/15 土 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 13:00 ~ 17:00
- 締切 6/13 金



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

**12 便利な常備菜を作りましょう** 6/1 木 10:00 ~ 11:30  
講師…臼田文子(元高校教師・創作クラフト工房櫻泉主宰)

ダイエットに最適、タンパク質豊富な「砂肝の塩ゴマ和え」を作ります。

- 会場 井出精肉店
- 定員 5名
- 持ち物 エプロン
- 材料費 200円
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 6/30



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

**13 Adobe Illustrator 入門 中込商店街だよりができるまで**  
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。

6/12 木 19:00 ~ 21:00

6/13 金 19:00 ~ 21:00

6/14 土 19:00 ~ 21:00

6/15 日 19:00 ~ 21:00

- 会場 井出精肉店
- 定員 各3名
- 費用 なし
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 前日



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


**14 Windows 8 & Word 入門 パソコンを便利に使おう・入門編**  
講師…井出一典

肉を切るよりキーボードを叩いている方が多いかもしれない店主が、ふだん気が付いた小技・裏技を披露！

6/17 木 13:00 ~ 21:00

ご都合の良い時間を1~2時間ご予約ください。

- 会場 井出精肉店
- 定員 1時間1~2名
- 費用 なし
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 6/16 月



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

**15 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。

6/24 木 10:00 ~ 11:30

- 会場 井出精肉店
- 定員 5名
- 材料費 500円(当日)
- 持ち物 エプロン
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 6/23 月



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

**16 お手軽！燻製づくり体験会**  
講師…井出一典

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 100円
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 6/16 月



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