

1 長野県ナンバーワン人気で当地キャラ
ハイぶりっ子ちゃん撮影会
講師…ポर्टレート写真家 くまさん

8/30 ④ 10:00 ~ 11:00
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

2 初めてのダーツ講座
講師…近藤圭祐

ダーツをしたことがない方、やってみてみたい方大歓迎。

9/1 ④ 20:00 ~ 21:00
9/8 ④ 20:00 ~ 21:00

- 会場 Sports Cafe K
- 定員 各10名
- 材料費 1,000円
- 受付 18:00 ~ 19:30
- 締切 前日まで



☎ 0267-88-7812 **Sports Cafe K**
佐久市中込2-16-10

3 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しょう。茹で上がったものはお持ち帰りいただけます。

9/2 ④① 10:00 ~ 12:00
② 13:00 ~ 15:00

- 会場 井出精肉店
- 定員 ①②各5名
- 材料費 500円(当日)
- 持ち物 エプロン
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 9/1 ④



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

4 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。

9/3 ④ 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

5 本格的生をご家庭で味わってみませんか
~生ビールサーバーの取り扱い方教室~
講師…大塚啓二

電源不要の氷冷式ビールサーバーによる、クリーミーできめ細かな泡とシャープなどごしの「うまい!樽生」の作り方を、懇切丁寧に1人1台ずつのサーバーを用いてレッスンいたします。

9/5 ④ 19:15 ~ 21:00

- 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 9/4 ④
- 受付電話 0267-62-0102



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

6 自分好みの鉢植えを作ってみませんか?
講師…加藤嘉則

鉢と苗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。

9/6 ④ 10:00 ~ 10:30
11:00 ~ 10:30

- 会場 プチあさかわ前(雨天時ほんわ館)
- 持ち物 軍手・スコップ
- 材料費 500円
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 9/5 ④
- 受付電話 090-1042-3434 (浅川)



☎ 0267-62-8923 **ブルームかとう&プチあさかわ**
佐久市中込1-21-25

7 今話題のアロマテラピーを素敵に学ぶ
講師…小林清恵 日本アロマ環境協会認定インストラクター

花粉症や肩こりなどの症状の緩和にも活用されるミントの知識を生活に取り入れてみませんか。天然精油でスプレーを作成しお持ち帰りいただけます。

9/6 ④ ① 13:00 ~ 14:30
② 15:00 ~ 16:30

- 会場 モードサロンティファニー
- 定員 各6名
- 費用 500円(材料費)
- 受付 11:00 ~ 18:00 (水曜をのぞく)
- 受付電話 0267-62-8923



☎ 0267-62-8923 **モードサロンティファニー**
佐久市中込1-21-25

8 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

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まいります。野菜を用意し、切れ味を試します。

9/6 ④ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00
9/7 ④ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00

- 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 9/5 ④



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

9 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。

9/9 ④ 10:00 ~ 12:00

- 会場 井出精肉店
- 定員 5名
- 材料費 100円
- 受付 9:00 ~ 19:00
- 締切 9/8 ④




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

10 Windows 8.1 & 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!

9/9 ④ 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 ④



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

11 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。

9/10 ④ 19:00 ~ 21:00
9/11 ④ 19:00 ~ 21:00
9/12 ④ 19:00 ~ 21:00
9/13 ④ 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

12 専門店のシェフが教える
イタリア料理教室
講師…新井巨

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、親切に調理を説明し皆様を紹介いたします。

9/11 ④ 10:30 ~ 12:00

- 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

★メニュー(変更の場合があります)
☆秋刀魚と旬野菜のバスタ
☆ボルベッティーナ(イタリアンミートボール)



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

13 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

ますます高性能・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せていますか? 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。

9/12 ④ 16:15 ~

- 会場 ほんわ館
- 定員 5名
- 費用 無料
- 受付 10:00 ~ 19:00
- 締切 9/11 ④
- 受付電話 0267-62-0102 (マルトオツカ)



☎ 0267-62-8760 **野沢南高 ふれあい同好会**
佐久市中込1-18-2

14 第60回「土知の森(力)交流サロン」
高齢社会と人材育成
スピーカー…盛岡正博さん 学校法人佐久学園理事長

未知の人口減少高齢社会を迎える衝撃的現実と不安? 大介護時代の現実? 解決策の糸口は? 想像力豊かな議論で佐久の課題と解決のポイントをあぶりだせるか? 佐久で活躍する人材育成を手掛かりに議論を深めたい?

9/13 ④ 18:00 ~ 20:00

- 会場 喫茶ぽえむ
- 定員 20名
- 材料費 500円(コーヒー代)
- 受付 11:00 ~ 19:00
- 締切 9/12 ④



☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**
佐久市中込1-18-2

15 心と体がよるこぶ(安心・安全)
旬の手作り教室
講師…高橋みよ子(食育インストラクター)

・鶏肉のトマトソース煮込み
・季節のごはん
・ズッキーニのピクルス
・かぼちゃのプリン

9/22 ④ 10:00 ~ 13:00

- 会場 美容室エレガンス
- 定員 10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 9/20 ④



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

16 らくらく生活ヨーガ
講師…清水瞳

夏に疲れた身体を癒して元気に動ける体を作りましょう。初めての方、運動の苦手な方、また介護予防にもどうぞ。

9/24 ④ 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