

**1 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。

1/29 ㊦ 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

**2 SNSの実践的活用術 Facebook「いいね」の伸ばし方**  
講師…ハイぶりっ子ちゃん・にわちゃん

ネットでは圧倒的な知名度を誇る「ぶりちゃん」がその秘訣を伝授。

1/31 ㊦ 10:30 ~ 11:30

●会場 中川ピアノ店  
●費用 無料  
●参加資格 Facebook をすでに使っている方、商売や選挙に活用したい方、お友達を増やしたい方。  
●定員 5名  
●予約 0267-62-4400



☎ 0267-62-4400 **中川ピアノ店**  
佐久市中込1-20-8

**3 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

1/31 ㊦ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00  
2/1 ㊦ 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まいります。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、見学は自由)  
●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 1/30 ㊦



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

**4 便利な常備菜を作りましょう**  
講師…臼田文子(元高校教師・創作クラフト工房 櫻泉主幹)

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。

2/3 ㊦ 10:00 ~ 11:30

●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 2/2 ㊦



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

**5 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。

2/3 ㊦ 13:00 ~ 14:30  
2/10 ㊦ 10:00 ~ 11:30

●会場 井出精肉店  
●定員 5名  
●材料費 100円  
●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

**6 手書きで地図を書いてみよう**  
講師…江村康子(デザイナー・手書き地図推進委員会 手書き地図作家)

案内文書や名刺裏などに、あなたの思いを伝える地図を手書きで書いてみませんか。地域や、あなた自身に再発見があるかも。

2/5 ㊦ 19:30 ~ 21:30

●会場 中込橋場公会堂  
●定員 15名 ●費用 なし  
●受付 9:00 ~ 19:00  
●受付電話 0267-62-0853(担当:井出精肉店)  
●締切 2/4 ㊦



佐久市中込2-26-3 **中込商店会協同組合**

**7 心と体によるこぶ(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)

・たきこみごはん・紅茶烏(煮込み) 2/9 ㊦ 10:00 ~ 13:00  
・えのき汁 ・にんじんサラダ  
・きのこの酢の物  
・米粉のケーキ

●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 2/7 ㊦



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

**8 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、やってみみたい方大歓迎。

2/9 ㊦ 19:00 ~ 20:30  
2/23 ㊦ 19:00 ~ 20:30

●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

**9 ビリヤード入門**  
講師…近藤圭祐

ビリヤードをしたことがない方、やってみみたい方大歓迎です。

2/9 ㊦ 19:00 ~ 20:30  
2/23 ㊦ 19:00 ~ 20:30

●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

**10 鶏肉でヘルシー、豚肉で本格的な…手作りウイナー教室**  
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ナーを作ります。茹で上がったものはお持ち帰りいただきます。

2/10 ㊦ 13:00 ~ 15:00  
2/17 ㊦ 10:00 ~ 12:00

●会場 井出精肉店  
●定員 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 前日




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

**11 葡萄品種の違いによる白ワイン飲み比べ**  
講師…三浦徹士(日本ソムリエ協会認定 ワインアドバイザー)

代表的な白ワイン用葡萄品種による白ワインを数種類飲み比べて、その違いを体感していただきます。

2/10 ㊦ 19:20 ~ 21:00

●会場 マルトオーツカ  
●定員 6名  
●材料費 500円(ワイン・つまみ)  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 2/8 ㊦  
●受付電話 0267-62-0102



☎ 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

**12 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話します。Word などとは全く操作性の違うこのソフトの概要がわかります。

2/11 ㊦ 19:00 ~ 21:00  
2/12 ㊦ 19:00 ~ 21:00  
2/13 ㊦ 19:00 ~ 21:00  
2/14 ㊦ 19:00 ~ 21:00

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

1回だけでも、連日ご参加でもOKです。



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

**13 第65回「土知の森(力)」交流サロン 続・暮しの歳時記**  
スピーカー…市川潔さん 元教師

地方の時代、市民が主役がキーワードの時代を迎えて、この佐久(中込)にこそ「交流の場」がほしい。…このような思いから有志が集い、様々な風土、知的・人的資源を掘り起こし交流し、知の力を醸成し森のように地域が多様で豊かになることを願って開催しています。

2/14 ㊦ 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 2/13 ㊦



交流サロンのようす

☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**  
佐久市中込1-18-2

**14 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

パソコンの事なら何でもご相談ください。講師にもわからないことは検索エンジンを駆使して解決策を探します。

2/17 ㊦ 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時間に1~2名  
●費用 なし  
●受付 9:00 ~ 19:00  
●締切 2/16 ㊦



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

**15 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します。

2/19 ㊦ 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)  
☆ピッツァ・ローマナ  
☆サルティンボッカ アッラ ナボレターナ



☎ 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)

**16 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。

3/3 ㊦ 13:00 ~ 14:00

●会場 ほんわ館  
●定員 5名  
●費用 無料  
●受付 10:00 ~ 19:00  
●締切 3/2 ㊦  
●受付電話 0267-62-0102(マルトオーツカ)



**野沢南高 ふれあい同好会**