

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。

8/26 ⑧ 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 ハイぶりっ子ちゃん 乗務員&アテンダント養成講座
講師…ハイぶりっ子ちゃん・黒耳ジゼルさん

●会場 中川ピアノ店 8/28 ⑨ 16:30 ~ 17:30

●費用 無料

●参加資格 ※女性限定
※Facebook アカウントをお持ちの方
※ハイぶりっ子ちゃんの乗務員やアテンダントに興味をお持ちの方

●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

8/30 ⑩ 1回目 10:00 ~ 11:00 2回目 14:00 ~ 15:00
9/ 6 ⑩ 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 前日



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

4 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。

9/1 ⑩
① 10:00 ~ 11:30
② 13:00 ~ 14:30

●会場 井出精肉店

●定員 各5名

●材料費 100円

●受付 10:00 ~ 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

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

9/2 ⑩ 19:00 ~ 21:00
9/3 ⑩ 19:00 ~ 21:00
9/4 ⑨ 19:00 ~ 21:00
9/5 ⑨ 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 10:00 ~ 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

6 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

9/8 ⑩
① 10:00 ~ 12:00
② 13:00 ~ 15:00
③ 19:00 ~ 21:00

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 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

7 大好きな花で自分だけの寄せ植えづくり
講師…加藤嘉則

花苗、鉢、土などはこちらでご用意致します。気軽に寄せ植えづくりを楽しみませんか?

9/8 ⑩
① 10:30 ~ 12:00

●会場 プチあさかわ前
(雨天時ほんむら)

●持ち物 軍手・スコップ・エプロン

●定員 15名

●材料費 500円(プランター・土・苗)

●受付 10:30 ~ 18:00

●締切 8/31 ⑩

●受付電話 62-7522



ブルームかとう&プチあさかわ

8 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28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、懇切丁寧に調理を説明し皆様に紹介します。

9/10 ⑩
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(変更場合があります)
☆お好みピッツァ
☆カボチャ・ニョッキ



☎ 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)

9 第72回「土知の森(力)」交流サロン 中国3千年の思考
スピーカー…草間光雄さん M・Kコンサルタント代表

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。

9/12 ⑨ 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 9/11 ⑨



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

10 旬の手作り教室
講師…高橋みよ子・中沢良美

・水ギョウザ
・ひや汁(夏野菜を使って)
・イカ入りチヂミ
・アーモンドプリン

9/14 ⑩ 10:00 ~ 14:00

●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 ~ 18:00

●締切 9/13 ⑩



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

11 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、やってみたい方大歓迎。

9/14 ⑩ 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

12 年配の方のためのパソコン入門
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。

9/15 ⑩ 13:00 ~ 20:00

●会場 井出精肉店

●定員 1時間に1~2名

●費用 なし

●受付 10:00 ~ 19:00

●締切 9/14 ⑩

ご都合の良い時間を1~2時間ご予約ください。



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

13 秋の夜長と赤ワイン
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)

秋の夜長に赤ワインを堪能してみませんか。今回も世界各地から取り寄せた様々な葡萄品種の赤ワインを飲み比べて、その違いを体感していただけます。

9/15 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・軽いつまみ)

●受付 10:00 ~ 19:00

●締切 9/12 ⑨

●受付電話 0267-62-0102



☎ 0120-620102 **マルトオーツカ**
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

14 家で作れる本格スープとパラパラチャーハン
講師…中村照久

前回内容の他に安価な材料で本格中華(塩味麻婆豆腐)を作ります。前回定員オーバーでお断りさせていただいた方もぜひ参加をご検討ください。

9/17 ⑩ 10:00 ~ 12:00
13:30 ~ 15:30

●会場 中華照龍

●定員 午前・午後各5名程度

●材料費 1,000円(当日)

●持ち物 エプロン

●受付 11:00 ~ 14:00・17:00 ~ 21:00
木曜以外で
9/13 ⑩



☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7 木曜定休

15 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。

開催日程は未定のため、下記のマルトオーツカにお問合せください

●会場 ほんむら館

●定員 5名

●費用 無料

●受付 10:00 ~ 19:00

●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

第186回 佐久うたごえ喫茶

日本のうた特集したのしい喫茶、笑顔と思いをつないで!

日時: 8月28日(金) PM 6時 ~ 9時

毎月第4金曜日、12月のみ第3金曜日に開催

会場: 喫茶明正堂・飲み物代: 600円

お問合せは明正堂(62-0875)へ。

ベルマウンテンコミュニティー食堂

9/4 ⑨メニュー

- ☆ひき肉と赤ピーマンの麻婆豆腐
- ☆モヤシとズッキーニのナムル
- ☆豆腐のザーサイスープ
- ☆デザート

