

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。

11/8 ④ 13:00~14:00

- 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 若返りヘアメイク講座
講師…大工原真由美

若々しく見せるためのこつ、ヘアセット、メイクの方法

11/9 ④ 19:00
11/22 ④ 19:00
11/30 ④ 19:00
毎回 10:00~11:30

- 会場 Celler
- 定員 3名
- 費用 500円
- 締切 前日
- 受付 9:30~
- 持ち物 使いこなせていないメイク道具

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン **Celler** チェリエ
佐久市中込1-21-10

3 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。

11/9 ④ 19:00
11/10 ④ 19:00
11/11 ④ 19:00
毎日 19:00~21:00

- 会場 井出精肉店
- 定員 各1~2名
- 費用 なし
- 受付 10:00~19:00
- 締切 前日 ●持ち物 なし

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

4 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を紹介します。

11/10 ④ 10:30~12:00
11/17 ④ 10:30~12:00

11月のメニュー
☆秋ごぼうのリゾット
☆詰め物パスタ入りスープ
12月は8日・15日

- 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 **Trattoria SIN**
佐久市中込 2471-1(月曜定休)

5 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。

11/12 ④ 1回目 10:00~11:00 2回目 14:00~15:00
11/19 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、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 10:00~17:00
- 締切 前日

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

6 レザークラフト教室 革小物 キーケースを作ってみませんか
講師…高地恵子 日本アメリカンカービングクラフト協会 認定講師

かがり穴があいているので、仕立ても簡単です。

11/12 ④ 18:00~20:00

- 会場 ほんわ館
- 定員 3名
- 材料費 700円
- 持ち物 なし
- 受付 9:30~
- 締切 11/10 ④

☎ 0267-62-6868 **喫茶三棟**
佐久市中込3-16-7

7 第86回「土知の森(力)」交流サロン 佐久の自給暦
スピーカー…荻原武治さん 千石の杜代表

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。

11/12 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)
- 締切 11/11 ④

☎ 0267-62-8760 **喫茶ぽえむ**
佐久市中込1-18-2

8 電子レンジで簡単にできる料理 料理教室
講師…真島さん、浅沼さん

電子レンジで簡単にできる料理

11/13 ④ 11:00~

- 会場 ほんわ館
- 定員 10名
- 材料費 500円
- 持ち物 エプロン
- 締切 11/10 ④
- 受付 10:00~19:00 (水曜休み)

☎ 0267-62-7522 **プチあさかわ**
佐久市中込1-21-2

9 Windows10・Word・iPad 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。

11/15 ④ 10:00~17:00
ご都合の良い時間を1時間ご予約ください。見学は自由。

- 会場 井出精肉店
- 定員 1時間に1名
- 費用 なし
- 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

10 はるまき 春捲を作ろう
講師…中村照久

中華料理店の本格的な春捲を作りながらご家庭で役立つ調理のコツを覚えられます。

11/17 ④ 10:00~12:00

- 会場 中華照龍
- 定員 各10名程度
- 材料費 1,000円(当日)
- 持ち物 エプロン
- 受付 11:00~12:00・17:00~21:00 木曜以外
- 締切 11/14 ④

☎ 0267-62-6222 **中華照龍**
佐久市中込2-28-7

11 オリジナルランプシェード制作教室
講師…工芸作家「櫻峯」中野稔さん

世界にひとつだけの自分のランプシェードを作ってみませんか。全4回の講座で本格的な作品の完成となります。
※すべての講座に参加できる方に限ります。

11/20 ④ 13:00~17:00
11/27 ④ 13:00~17:00
12/4 ④ 17:00
12/11 ④ 17:00

- 会場 丸正商店
- 定員 6名
- 持ち物 なし
- 材料費 17,000円
- 受付 10:00~17:00
- 締切 11/14 ④

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

12 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。

11/22 ④ 10:00~12:00
② 13:30~15:30
③ 18:30~20:30

- 会場 井出精肉店
- 定員 各5名
- 材料費 500円
- 持ち物 エプロン
- 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

13 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トックしてみます。

11/29 ④ 10:00~11:30
② 13:30~15:00
③ 18:30~20:00

- 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

14 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。

12/2 ④ 16:00~17:00

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

野沢南高 ふれあい同好会

15 高校生限定 ヘアのお手入れ、ヘアアレンジ講座
講師…大工原真由美

12/2 ④ 16:30~17:30

- 会場 Celler
- 定員 5名
- 費用 無料
- 締切 前日
- 受付 9:30~

☎ 0267-78-5004 オーガニックヘアサロン **Celler** チェリエ
佐久市中込1-21-10

16 "フォークの日" イベントを体験しよう
講師…池田実ほか

OASIS 恒例、月一回のイベント "フォークの日" ってどんな感じなの? と関心のある方。気軽に覗いて体験してみてください。

12/4 ④ 14:30~16:00

- 会場 楽器家 OASIS346
- 定員 10名
- 材料費 無料
- 持ち物 アコースティックギター(お持ちの方)
- 締切 11/30 ④
- 受付 11時~17時→
池田楽器 0267-62-0046
10時~22時→OASISへ

☎ 090-5204-0312 楽器家 **OASIS346**
佐久市中込2-29-22

17 いろいろな料理に使える、鶏ハム・塩ブタを作ってみよう
講師…白田文子さん(元高校教師)

高タンパク質・低カロリー、鶏むね肉のハムと、濃厚なうま味とコクの豚肉で、簡単に使いやすい料理を作ってみよう。

12/6 ④ 10:00~12:00

- 会場 橋場公会堂
- 定員 20名
- 材料費 500円
- 持ち物 エプロン
- 受付 10:00~19:00
- 締切 12/4 ④

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

18 お煮かけうどん・伊達巻き
講師…高橋美代子さん(食育インストラクター)

佐久の味、あったまるよ煮かけうどん。お正月になるよ、我が家の一品伊達巻きです。

12/12 ④ 10:00~12:00

- 会場 美容室エレガンス
- 定員 10名
- 対象者 どなたでも
- 材料費 1,000円
- 持ち物 エプロン、筆記具
- 受付 9:30~18:30
- 締切 12/10 ④

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

委託型 フリーマーケット **もてな祭市**

会場: **サングリモ中込**

出品受付…11月26日④夜7時~8時
販売…12月3日④11時~1時
精算・返品…同日1時30分~2時

以降開催予定
2017年2/25 ④出品受付…3/4 販売

出品料…1品 10円です。出品数制限はありません。
出品者…18歳以上で本人確認ができる方。

免許証などをご提示ください。
出品できないもの…食品・動植物・危険物・薬など・コピー商品(偽物)
写真出品も可…冷蔵庫・ベッドなど搬入が困難なものは写真での出品もできます。

