

1 脳の活性化に はじめての健康マージャン

講師…井出一典

お金を賭けない、たばこを吸わない、お酒を飲まない、健康マージャンが全国で年配の方を中心にブームになっています。

●会場 銀座ほんわ館
●定員 各3名
●費用 なし
●受付開始 8/26 10時より
●受付 10:00~19:00
●締切 前日
●持ち物 なし

8/28 10:00~12:00
9/4 10:00~12:00
9/18 10:00~12:00

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

2 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。

●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

8/28 13:00~13:45

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

3 Windows10・Word・はがきづくり 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。年齢制限はありません。

●会場 井出精肉店
●定員 1名様1時間
●費用 なし
●受付 10:00~19:00
●締切 前日

8/28 13:00~14:00
14:00~15:00
15:00~16:00
16:00~17:00

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

4 レザークラフト教室 キーホルダーを作ってみませんか

講師…高地恵子

かがり穴があいているので、仕立ても簡単です。

●会場 橋場公会堂
●定員 3名
●材料費 700円
●持ち物 なし
●受付 9:30~
●締切 8/30

9/1 18:00~20:00

☎ 0267-62-6868 喫茶三棟
佐久市中込3-16-7

5 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。

●会場 井出精肉店
●定員 4名
●材料費 500円
●持ち物 エプロン
●受付 8/26 10:00~19:00
●締切 前日

9/4 13:30~15:30

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

6 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お話します。

●会場 井出精肉店
●定員 各1~2名
●費用 なし
●受付 8/26 10:00~19:00
●締切 前日 ●持ち物 なし

9/6 19:00
9/7 19:00
9/8 21:00

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

7 ドライフラワーのアレンジ

講師…有賀敬子

●会場 橋場公会堂1階
●定員 10名
●材料費 600円
●持ち物 なし
●締切 9/6
●受付 9:00~18:00

9/8 13:30~15:00

☎ 090-5810-8555
佐久市中込1-20-7 中込駅前

8 第108回「土知の森(力)」交流サロン 簡単・安心・相続対策

講師…篠原さん

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。

●会場 喫茶ぽえむ
●定員 20名
●材料費 500円(コピペ)
●締切 9/7

9/8 18:00~20:00

☎ 0267-62-8760 喫茶ぽえむ
佐久市中込1-18-2

9 餃子・焼売を作ろう

講師…中村照久

本格中華料理店の餃子とシンプルな具材の焼売を作ります。

●会場 中華照龍
●定員 10名程度
●材料費 1,000円
●持ち物 エプロン・筆記用具
●受付 8/26 11:00~12:00・17:00~21:00(木曜以外)
●締切 9/7

9/9 10:00~12:00

☎ 0267-62-6222 中華照龍
佐久市中込2-28-7

10 若返りメイク講座

講師…大工原真由美

自分の化粧道具を使いこなそう。

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 2名
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

9/11 9:30~10:30

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

11 秋のパステルアートを楽しもう

講師…菊原訓子さん

指を使って絵を描いていきます。どなたでも簡単にできます。

●会場 銀座ほんわ館
●定員 各10名
●材料費 500円
●持ち物 なし
●受付 9/4~9/12・平日のみ
●受付電話 0267-65-7223(菊原) 留守電可

9/13 10:00~12:00
13:00~15:00

☎ 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…新井亘

イタリア料理経験30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。

●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

9/13 10:30~12:00

☎ 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)

13 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

9/15 10:00~11:00 14:00~15:00
9/16 10:00~11:00 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 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

14 自分だけのオリジナル スタンドグラス制作教室

講師…中野裕さん

写真立て(材料費2,500円) ……
BOX(材料費2,000円) ……

●会場 銀座ほんわ館
●定員 15名
●持ち物 なし
●受付 10:00~17:00
●締切 前日

9/16 13:00~16:30
9/23 13:00~16:30

☎ 0267-62-0369 丸正商店
佐久市中込2-17-7 サンテラス

15 お手軽! 燻製づくり教室

講師…井出一典

とりむね肉のジャーキー作り他、いろいろなものを楽しめます。

●会場 井出精肉店
●定員 各4名
●材料費 100円
●持ち物 なし
●受付 8/26 10:00~19:00
●締切 前日

9/18 13:30~15:00

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

16 飾り巻き寿司教室 飾り巻き寿司を楽しもう

講師…菊原訓子さん

きれいな、楽しい、美味しい、飾り巻き寿司の基本を学んでみましょう。

●会場 橋場公会堂
●定員 15名
●材料費 1,000円
●持ち物 ラップ・巻き簾・包丁 ぶきん・牛乳パック
●受付 9/4~9/12・平日のみ
●受付電話 0267-65-7223(菊原) 留守電可

9/20 13:00~15:00

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

17 メイク基本講座

講師…大工原真由美

お肌のお手入れから普段のナチュラルで時間かけないお化粧の仕方をご指導します

●会場 Celler
●費用 500円
●定員 2名
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

9/25 9:30~10:30

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

8 まちゼミカレンダー August

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 マルシェ
26	27	28	29	30	31	

18 きれいな物件、即入居可物件あります 空き家・空き店舗見学会

案内人…中込商店街不動産部

中込商店街の空き家・空き店舗を「探検、してみませんか? あなたの知らない中込の楽しい! おもしろい! が見つかるといい!

●集合 柏屋旅館 <シェアハウス>
●定員 10名
●費用 無料
●締切 9/28
●受付電話 0267-62-0853 (担当: 井出精肉店)

9/29 13:00~15:30

☎ 090-5204-0312 中込商店街協同組合
佐久市中込2-29-22

19 初心者向けギターレッスン

講師…池田実

ギター各部の呼び名から実際にギターを持って音を出し、簡単なコードで一曲弾いてみる。

●会場 楽音酒家 OASIS346
●定員 5名
●材料費 無料
●締切 9/20
●受付 10:00~17:00

9/30 15:00~16:30

☎ 0267-62-0046 池田実
0267-62-0046

20 簡単ヘアアレンジ講座

講師…大工原真由美

若々しく見せるためのコツ、ヘアセット、メイクの方法

●会場 Celler
●定員 3名
●費用 500円
●締切 前日
●受付 9:30~18:00

10/2 9:30~10:30

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

21 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。

●会場 銀座ほんわ館
●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)

☎ 0267-78-5004 野沢南高 ふれあい同好会

銀座(ほんわ館) Open

サンテラスの元ナカデンさんの店舗をお借りして、商店街のイベントなどに使うほか、地域の皆様のコミュニティー活動の拠点として使っていただけるよう貸し出します。公共的・公益的な使用は無料です。

現在、健康マージャン、公文書写教室などで定期的に使用しています。

位置は裏面の「まちゼミ会場案内図」にあります。お問合せなどは、担当の井出精肉店(☎62-0853)へお気軽にどうぞ。

9 まちゼミカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6