

歌唱教室

「昭和歌謡曲をみんなで歌おう」

11月13日は中込マルシェ&歌唱教室同時開催します。歌唱教室を担当して下さるのは高橋喜久子先生です。中込商店街で歌を歌ったり、買い物したり、食事したり楽しみませんか？

歌唱教室はできれば事前予約をお願いします。

☎0267-78-5004 (チェリエ)

場所…中込交流センター
(サングリモ中込)

時間…10時～11時30分
費用…500円 (コピー代ほか)



ヘアメイク相談会 & ハンドセラピー小さな虹の会

ハンドセラピーで、心と身体のケアを。手のみのお試しコース、手から肘までのゆったりコースをご用意しております。癒しのひとときをお過ごしください♪

髪を艶良く若々しくセットするコツ、メイクで若く見せるコツをお一人様10分程無料。12時～中込交流センターで。(オーガニックヘアサロンチェリエ)



maa garden

多肉植物の寄植えのお店です。紅葉しさらに可愛くなりました。今月は手編みの帽子や小物を持っていきますお楽しみに☆



オーガニックヘアサロン Celler

オーガニックシャンプーなどの商品販売をします。



中込お昼ごはんマルシェ 11/13(火)

10:00 ~ 14:00

毎月やいませ

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

会場…中込中央グリーンモール & 中込交流センター

(案内地図は裏面にあります)

フリマも出店!

珍しい物、掘り出しものが見つかるかも……

スマイルツリー

カナダ発祥のフライドポテト“プーティン”専門店!カナダが大好きオーナーが作る大好きなプーティン!是非一度味わってください!



POINT'S DELI ポアンデリ

佐久平駅から徒歩2分。白を基調にしたカフェスペースは、窓からやさしい陽射しがたっぷり入り明るい雰囲気、買い物ついでにランチ・ティータイムを楽しめます。マルシェ当日は、美味しいランチボックスを用意します。税込1,000円。販売は11時からです。



SAKURA Cafe

アルクマ焼き



スジャータ

野沢にあるスリランカ料理のスジャータさん。カレーやお惣菜販売。



多美ちゃん

昔ながらのお好み焼屋さん。隠し味にいかの粉とアミエビを使った美味しさ! お好み焼き・焼きそば・焼きそばパン



うじの屋

上田市産の玄米、白米等を使ったぼん菓子の実演販売です。



moon flower

布ナプキンアドバイザー。身体に優しい布ナプキンの販売をしています。布ナプキンはムレやかぶれでお悩みの方、尿漏れや冷え性、生理痛の緩和などにオススメです。使い方や洗いのアドバイスも致しますのでお話しだけでもいいので遊びに来てくださいね♪

はなかんむりカララ with たぬきのてずく

おでかけのお供に、お家での癒しのひとときに、思わず鼻歌も出ちゃいそうな気分にしてくれるような、かわいいものは楽しいものを作ってみました。ぜひお立ち寄りくださいませ



アクセサリ教室 つくるかい?

アクセサリ、ボディージュエリーのワークショップを行います。材料費500円から。会場は明正堂2Fです。

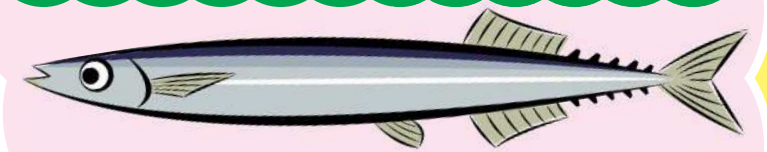


ふわり。

《ふわり。》のシフォンケーキは厳選した素材にこだわり、グルテンフリーで身体に優しい素材で一つひとつ心を込めて焼き上げています。1カット 250円です



秋の味覚さんまプレゼント



商店街の「さんまプレゼント協賛店」のポスターのあるお店で、お買い上げなどによりプレゼント券を差し上げます。

11/13(火) 10時～14時にサングリモ中込前で北海道産の生さんまと引き換えます。ぜひ秋の味覚をお楽しみください。

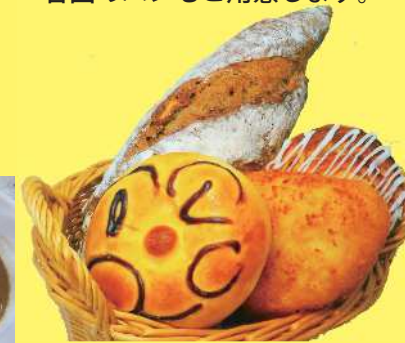
パン屋 麦香炉

こんにちは!小諸市御影新田からお邪魔します【パン屋 麦香炉】です!(小諸動物病院様お隣)食パン・あんパン・コロケパンと定番のパンやはたまた、ライ麦パンやカンパーニュ等世界各国のパンもご用意します。



ココベーカリー

佐久市前山にありますココベーカリーです。大人気の食パンやカツサンド、旬の食材を使ったパンなど種類豊富に取り揃え、皆様が笑顔になれるようなパン作りを心掛けています。



ゆるかっこ kitchen

フードBox(デリバリー専門店) ちょっとオシャレなお弁当。イベントの度に新しい商品も登場します。



ラムディー

ワンコインメニューいろいろ取り揃えます。

