

● 小垣江市民センター ●

〒448-0813 刈谷市小垣江町小道45-1 TEL24-3751

		1		2		3	
講座名		おうちで楽しむ旅するランチ		やさしいヨーガセラピー		日本の伝統工芸「一閑ばり」	
曜日		水 曜日		水 曜日		火 曜日	
時間		10時00分 ~ 13時00分		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時30分	
場所		実習室		大集会室		実習室	
期間		5月15日 ~ 7月17日		5月22日 ~ 7月17日		5月14日 ~ 8月20日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		20 人		9 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		9,200 円		無料		7,700 円	
講座の概要		旅行した気分の世界のいろいろな料理を楽しみませんか。手に入りやすい食材を使い、食べやすい味にアレンジしています。		伝統的ヨーガがベースの体操・呼吸法・瞑想法で心身のバランスを整えましょう。		竹かごに古紙(和紙)を張り、柿渋を塗って仕上げます。軽くて丈夫。多目的に使い、長く愛着を持って使えます。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月15日	【韓国】 プルコギ、チョレギサラダ他	5月22日	<座学> インド5,000年の智慧、ヨーガとは?ヨーガセラピーとは?	5月14日	下張り①
	2	5月22日	【香港で飲茶ランチ】 中華ちまき他	5月29日	シンプルな体操で筋トレ、体力アップ	5月28日	下張り②
	3	5月29日	【ベトナム&タイ】 カレー、生春巻き他	6月5日	心肺機能と柔軟性を高めよう ①	6月11日	下張り③
	4	6月5日	【スペイン】 パエリア、アヒージョ他	6月19日	心肺機能と柔軟性を高めよう ②	6月25日	上張り①
	5	6月19日	【フランス】 ラタトゥイユ、手作りソーセージ他	6月26日	呼吸法を学ぼう	7月9日	上張り②
	6	6月26日	【イタリア】 しらすとミニトマトのパスタ、イタリア風天ぷら、パンナコッタ	7月3日	瞑想法を学ぼう	7月23日	上張り③
	7	7月10日	【アメリカ】 手作りハンバーガー、ハーブポテトフライ他	7月10日	心と体のリラックス①	8月6日	柿渋塗り
	8	7月17日	【日本】 枝豆ごはん、鶏のいそべ揚げ他	7月17日	心と体のリラックス②	8月20日	表現(仕上げ)
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		料理教室講師 矢田 和香子		インド政府ヨーガ指導者資格試験レベル2 ヨーガ教師資格取得、 (一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士 田邊 真紀子		熊さん工房主宰 豊川 徳子	



※画像はイメージです