

● 北部市民センター ●

〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2 TEL36-7171

		1		2		3	
講座名		心と身体にやさしいヨガ		気軽に楽しい！おもてなし料理		樹脂粘土で楽しむお花づくり	
曜日		金 曜日		水 曜日		金 曜日	
時間		13時30分 ~ 15時00分		10時00分 ~ 13時00分		9時45分 ~ 11時45分	
場所		大集会室		実習室		実習室	
期間		5月16日 ~ 8月8日		5月21日 ~ 8月6日		5月23日 ~ 7月11日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般(女性)		一般		一般	
定員		20 人		20 人		16 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		無料		10,200 円		5,200 円	
講座の概要		全身の筋肉、骨格、関節をまんべんなく整え、無理のないポーズで自分を見つける「動く瞑想」を行います。		おうちパーティーに手作り料理で彩りを！気軽に楽しくできる季節の食材を使ったおもてなし料理を学び、皆さんで味わいます。 ※食材等の都合により内容を変更する場合があります。		樹脂粘土と油絵の具を使い、本物に近い鉢植えのいちごと胡蝶蘭を作ります。ゆっくり進みますので、初めての人でも大丈夫です。でき上がりが楽しみになります。	
学習プログラム	1	5月16日	ヨガについて、全身のメンテナンス、足調整、全身調整	5月21日	【初夏の和食のおもてなし】 五目筍ごはん、春キャベツのサラダ、あんみつ ほか	5月23日	【いちご①】 花芯、つぼみ、いちごの実
	2	5月30日	姿勢の練習、太陽礼拝	5月28日	【手作りピザでおもてなし】 ピザ、サラダ ほか	5月30日	【いちご②】 しべ付け、いちごのへた、花びら
	3	6月6日	立位のポーズを学ぶ	6月4日	【カレーでおもてなし】 シーフードカレー、生春巻き ほか	6月6日	【いちご③】 葉っぱ、いちごの色塗り
	4	6月20日	坐法を学ぶ	6月18日	【さっぱり中華でおもてなし】 エビと青じその餃子、サンラータン ほか	6月13日	【いちご④】 がく、花と実の組み立て、植え込み
	5	7月4日	ボールで身体のメンテナンス	7月2日	【夏の和食のおもてなし】 魚の南蛮漬け、水羊羹 ほか	6月20日	【胡蝶蘭①】 花芯、小さいつぼみ
	6	7月18日	ヨガのポーズを深く学ぶ	7月16日	【夏野菜でおもてなし】 枝豆とうもろこしのパスタ、チキンと夏野菜のグリル ほか	6月27日	【胡蝶蘭②】 花びら、大きいつぼみ、根
	7	8月1日	呼吸法を学ぶ	7月30日	【タコスパーティ】 2種類のフィリング、ワカモレ ほか	7月4日	【胡蝶蘭③】 葉っぱと花の組み立て
	8	8月8日	まとめ	8月6日	【中華でおもてなし】 冷やし豆乳担々麺、ナスの中華風マリネ ほか	7月11日	【胡蝶蘭④】 色塗り、植え込み
	9						
	10						
	11						※画像はイメージです
	12						
	13						
講師		ヨガインストラクター 鈴木 悦子		料理教室講師 矢田 和香子		クレイアート講師 竹内 弘美	

