

● 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		定番レシピと作ってみたい レシピで腕前UP！！		仕事終わりの リフレッシュ夜ヨガ		レジンで自分だけの 宝物を作ろう♪	
曜日		火 曜日		水 曜日		木 曜日	
時間		10時00分 ～ 13時00分		18時30分 ～ 20時00分		13時30分 ～ 15時00分	
場所		実習室		大集会室		実習室	
期間		5月13日 ～ 8月26日		5月21日 ～ 7月9日		5月22日 ～ 8月7日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		20 人		20 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		10,000 円		無料		8,000 円	
講座の概要		普段から使える定番レシピと作ってみたいレシピを織り交ぜながら料理の腕前を1ランクアップ！みんなで楽しく作りましょう。		仕事終わりの夜ヨガで、肩こり、腰痛、ストレス等を改善し、疲れを癒しましょう。		50色＆約100種類の煌めくアイテムを使い、世界にひとつのオリジナル作品作りを一緒に楽しみましょう♪制作方法・デザインのアドバイスなど親切、丁寧にお伝えします。初心者大歓迎です。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	5月13日	定番①ハンバーグ・オニオンソース、アスパラのごまあえ、抹茶プリン	5月21日	ストレッチヨガ	5月22日	星クリップor形を選べるゴムorパレット
	2	5月27日	天むす、筍つくね、だし巻きたまご ほか	5月28日	肩こり解消ヨガ	5月29日	ミルクーマーブル模様のタッセルキーホルダー
	3	6月10日	定番②春巻、シュウマイ、春キャベツと桜エビのサラダ	6月4日	腰痛対策ヨガ	6月12日	私のカサだよ アンブレラマーカー
	4	6月24日	リゾット、アクアパッツア ほか	6月11日	デトックスヨガ	6月26日	煌き揺れる ガラスドームネックレス
	5	7月8日	定番③アジのから揚げさっぱりソース、にんじんしりしり ほか	6月18日	自律神経のバランスを整えるヨガ	7月10日	コンパクトミラーor小物入れ
	6	7月29日	キンパ、タッカルビ、明太子冷奴 ほか	6月25日	むくみや冷え解消ヨガ	7月24日	ドライフラワーマルチクリップ
	7	8月5日	定番④青椒肉絲、きゅうりのピリ辛漬け ほか	7月2日	姿勢改善ヨガ	7月31日	思い出の景色ブローチ
	8	8月26日	【ジェノベーゼソースを作って】カプレーゼ、ティラミス ほか	7月9日	ストレス解消ヨガ	8月7日	雲浮ぶグラデーションペンダント
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		料理教室講師 矢田 和香子		全米ヨガアライアンス 認定ヨガインストラクター 鈴木 友紀		レジン作家 大場 佳苗	