

● 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		気軽に楽しい！ 秋冬のおもてなし料理		みんなで歌おう！ ～発声のコツ～		はじめてのヨガでリフレッシュ	
曜日		水 曜日		木 曜日		金 曜日	
時間		10時00分 ～ 13時00分		10時00分 ～ 11時30分		10時00分 ～ 11時30分	
場所		実習室		第1研修室		大集会室	
期間		10月9日 ～ 1月22日		10月10日 ～ 11月28日		10月11日 ～ 12月13日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		20 人		20 人		18 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		10,000 円		無料		無料	
講座の概要		おうちパーティーに手づくり料理で彩を！気軽に楽しくできる季節のおもてなし料理を学び、皆さんで味わいます。※食材等の都合によっては若干の変更あり		みんなで歌えば恥ずかしさも気後れすることもありません！普段出さない大きな声で歌えるよう発声のコツを学び、爽やかに歌いましょう。		身体はちょっとした意識の違いや使い方によって変化します。無理なくご自身のペースで心と身体をリフレッシュしましょう。	
学習プログラム	1	10月9日	秋の和食 鯛めし、手作りがんも、ほうじ茶プリン他	10月10日	童謡「紅葉」を歌う① 歌う姿勢と発声方法	10月11日	ヨガの基本的なポイントについて(呼吸法、座法、姿勢等)
	2	10月23日	ハロウィンパーティ 豚肉ときのこの黒ゴマパスタ、シーザーサラダ他	10月17日	童謡「紅葉」を歌う② 大きな声の出し方	10月18日	呼吸に合わせてゆっくり身体を動かしましょう①
	3	11月6日	気軽に楽しむスペイン風料理 パエリア、スペイン風オムレツ他	10月24日	「アメイジング・グレイス」を歌う① 英語発音のコツ、日本語アクセントとの違い	10月25日	呼吸に合わせてゆっくり身体を動かしましょう②
	4	11月20日	あったか中華 エビチリ、豚肉のトウチ蒸し、杏仁豆腐他	10月31日	「アメイジング・グレイス」を歌う② 地声と裏声、高音の出し方	11月1日	身体の声聴きながら気持ちよく動かしましょう①
	5	12月4日	クリスマス ミラノ風カツレット、いちごのカップケーキ他	11月7日	発表会に向けて、学びのポイントを活かして歌おう。	11月15日	身体の声聴きながら気持ちよく動かしましょう②
	6	12月11日	定番&アレンジおせち料理 たつくり、伊達巻き、魚のゆずみそ焼き他	11月10日(日曜日)	学習発表会 「紅葉」と「アメイジンググレイス」を歌う。	11月29日	軸を意識してポーズを深めましょう①
	7	1月8日	家で楽しむバレンタイン トマトクリームロールキャベツ、ブラウニー他	11月21日	「愛の花」を歌う① 今と昔のリズムの取り方の違い	12月6日	軸を意識してポーズを深めましょう②
	8	1月22日	春のおもてなし 裏巻きずし、いちごのおかし他	11月28日	「愛の花」を歌う② J-POPを軽やかに歌い、新たな発見！	12月13日	まとめ
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		料理教室講師 矢田 和香子		ボーカル教室かのかん ボイストレーナー、 JAZZシンガー 日下 織江		ヨガインストラクター 南川 江里子	