

● 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		小筆を使って実用書道		フルーツ酵素ドリンクとからだが喜ぶ発酵料理		仕事終わりのリフレッシュ夜ヨガ	
曜日		金 曜日		金 曜日		水 曜日	
時間		13時30分 ～ 15時00分		13時30分 ～ 15時00分		18時30分 ～ 20時00分	
場所		実習室		実習室		大集会室	
期間		10月11日 ～ 1月24日		10月4日 ～ 1月31日		10月16日 ～ 12月18日	
回数		8 回		8 回		10 回	
対象		一般		一般		一般	
定員		16 人		20 人		20 人	
受講料		800 円		800 円		1,000 円	
教材費等		1,500 円		9,600 円		無料	
講座の概要		小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀等の表書きやはがきの宛名書きを学習しましょう。		食材をムダにしない、地球とからだが好きで美しくて簡単・栄養満点な発酵料理。食べた物がどの様に体に作用するかなどお話をしながら楽チンにご飯を作りましょう。		仕事終わりに疲れを癒し、新しいエネルギーを取り戻すために、ヨガの呼吸やポーズを行います。身体をほぐし、筋肉を伸ばし、柔軟性を高めて身体の緊張をほぐし、肩こり、腰痛、ストレス等の改善を目指しましょう。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月11日	氏名①	10月4日	塩麴とアレンジ	10月16日	ストレッチヨガ
	2	10月25日	氏名②	10月18日	季節のフルーツ酵素 1kg	10月23日	肩こり解消ヨガ
	3	11月8日	葉書①	11月15日	塩麴きのことアレンジ	10月30日	腰痛対策ヨガ
	4	11月22日	葉書②	11月29日	野菜だしとマリネ	11月6日	デトックスヨガ
	5	12月13日	正月飾り(干支文字)①	12月6日	生姜酵素	11月13日	自律神経のバランスを整えるヨガ
	6	12月27日	正月飾り(干支文字)②	12月20日	生姜酵素の佃煮	11月20日	冷えむくみ解消ヨガ
	7	1月10日	慶弔用語①	1月17日	酒粕甘酒	11月27日	フローヨガ
	8	1月24日	慶弔用語②	1月31日	にんにく麴	12月4日	姿勢改善ヨガ
	9					12月11日	バランスにチャレンジ集中力アップヨガ
	10					12月18日	マインドフルネスもとりにいれてストレス解消ヨガ
	11						
	12						
	13						
講師		書道家 神谷 緑泉		手作り酵素の会代表・生活習慣病予防士 後藤 知子		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	