

● 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		フルーツ酵素ドリンクとからだが喜ぶ発酵料理		やさしいヨーガ療法		小筆を使って実用書道	
曜日		金 曜日		水 曜日		金 曜日	
時間		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15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		10月10日 ~ 1月23日		10月15日 ~ 12月10日		10月17日 ~ 1月30日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般		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		9,600 円		無料		1,500 円	
講座の概要		美味しくて簡単、栄養満点な発酵料理。食材を無駄にしないと、地球と体が喜びます。食べ物がどのように体に作用するか、栄養とは？内科で栄養カウンセリングを務める講師とお話しながら発酵料理を作りましょう。		伝統的ヨーガがベースの体操・呼吸法・瞑想で、癒しの時間を過ごしましょう		小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀等の表書きやハガキの宛名書きを学習しましょう。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月10日	季節のフルーツ酵素 1kg	10月15日	伝統的なヨーガとは？ヨーガ療法とは？講話と椅子での実習	10月17日	氏名①
	2	10月24日	塩麴とアレンジ	10月22日	シンプルな体操で筋トレ、体力アップ	10月31日	氏名②
	3	11月7日	塩麴きのことアレンジ	10月29日	心肺機能と柔軟性を高めましよう①	11月14日	ハガキ①
	4	11月21日	野菜だしとマリネ	11月5日	心肺機能と柔軟性を高めましよう②	11月28日	ハガキ②
	5	12月5日	碧南美人の酵素	11月19日	呼吸法を学びましょう	12月12日	正月飾り(干支文字)①
	6	12月19日	碧南美人のドレッシング	11月26日	瞑想を実習してみましょう	12月26日	正月飾り(干支文字)②
	7	1月9日	酒粕の甘酒チャイ風	12月3日	心と体のリラックス①	1月16日	慶弔用語①
	8	1月23日	インスタントな味噌玉	12月10日	心と体のリラックス②	1月30日	慶弔用語②
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		手作り酵素の会代表・生活習慣病予防士 後藤 知子		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		書道家 神谷 緑泉	