

● 小垣江市民センター ●

〒448-0813 刈谷市小垣江町小道45-1 Tel.24-3751

		1		2		3	
講座名	季節の花あしらい		手軽に簡単おうちでお菓子		始めよう！棒体操		
曜日	火 曜日		水 曜日		水 曜日		
時間	10時00分 ~ 12時00分		10時00分 ~ 13時00分		13時30分 ~ 15時00分		
場所	実習室		実習室		大集会室		
期間	10月12日 ~ 1月25日		10月13日 ~ 1月26日		10月13日 ~ 1月26日		
回数	8 回		8 回		8 回		
対象	一般		一般		一般		
定員	12 人		12 人		15 人		
受講料	800 円		800 円		800 円		
教材費等	12,200 円		8,000 円		無料		
講座の概要	秋から冬の季節を感じる花あしらいを楽しみましょう。		初心者の方にもわかりやすく、簡単でおいしいお菓子を作りませんか。できたお菓子は持ち帰りできます。		棒体操を楽しく行いながら姿勢を整えケガをしないような身体作りをしましょう。		
学習プログラム	1	10月12日	キクの花あしらい(秋の花)	10月13日	クッキー/プリン	10月13日	座位ストレッチ 各関節機能改善 筋肉のほぐし(ツボ・リンパ)①
	2	10月26日	ツルウメモドキの花あしらい(秋の実)	10月27日	マフィン/オレンジゼリー	10月27日	〃 ②
	3	11月9日	シクラメンの花あしらい(秋 Book & 花)	11月10日	シフォンケーキ	11月10日	〃 ③
	4	11月30日	サンキライの花あしらい(秋 ハロウィン)	11月24日	レアチーズケーキ	11月24日	座位ストレッチ 立位による片脚バランストレーニング
	5	12月14日	コットンフラワーの花あしらい(冬 クリスマス)	12月1日	クッキーシュー	12月8日	座位ストレッチ 立位による片脚筋、脳トレーニング
	6	12月28日	大王松の花あしらい(冬 お正月)	12月15日	クリスマスケーキ	12月22日	座位ストレッチ 立位での前進運動、各関節機能改善
	7	1月11日	ハボタンの花あしらい(新春)	1月12日	レモンケーキ/チョコサンドクッキー	1月12日	座位ストレッチ 立位での前進運動、筋、脳トレ、ツボ押し①
	8	1月25日	スイセンの花あしらい(大寒)	1月26日	いちごのパイ	1月26日	〃 ②
	9						
	10						
講師	花ソムリエ 鈴木 淳子		料理教室講師 矢田 和香子		棒ビクスインストラクター 中村 真里子		

		4	
講座名	初めての籐工芸		
曜日	金 曜日		
時間	10時00分	～	12時00分
場所	実習室		
期間	10月22日	～	2月25日
回数	8 回		
対象	一般		
定員	8 人		
受講料	800 円		
教材費等	6,800 円		
講座の概要	可愛いリンゴ形と多目的に使える小物入れ。皮籐の素敵なバックの3点をつくります。		
学習プログラム	1	10月22日	多目的に使える小物(調味料入れ)①
	2	11月12日	" ②
	3	11月26日	リンゴ形の小物①
	4	12月10日	" ②
	5	12月24日	皮籐を使って作るバック①
	6	1月14日	" ②
	7	1月28日	" ③
	8	2月25日	" ④
	9		
	10		
講師	籐華会師範科講師 森 幸代		