

● 東刈谷市民センター ●

〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1 Tel.24-1175

	1		2		3		
講座名	北欧テイストの日傘と布雑貨		免疫力アップ料理教室		初めてさんの健康フラ		
曜日	水 曜日		木 曜日		木 曜日		
時間	10時00分 ~ 12時00分		9時30分 ~ 12時00分		13時30分 ~ 15時00分		
場所	研修室		実習室		大集会室		
期間	5月19日 ~ 6月23日		5月20日 ~ 6月17日		5月20日 ~ 6月17日		
回数	5 回		5 回		5 回		
対象	一般		一般		一般(女性)		
定員	10 人		10 人		15 人		
受講料	500 円		500 円		500 円		
教材費等	7,000 円		5,500 円		無料		
講座の概要	人気の北欧テイストの布を使って、毎日がちょっとだけウキウキ楽しくなるような布雑貨を作ります。オリジナルの日傘と、がまぐち(御朱印帳)バッグを作ります。		香辛料や薬効のある身近な食材を使い、免疫力を高める料理を作ります。出来上がったおかずは、持ち帰ります。		優雅で楽しいハワイの音楽に合わせてフラダンスを踊れば、心も体もリフレッシュ！フラダンスの基本を学びます。		
学習プログラム	1	5月19日	日傘づくり①	5月20日	唐辛子を使って、韓国風に	5月20日	基本の姿勢/簡単なフラの足の動き/手の動き
	2	5月26日	" ②	5月27日	発酵食品を使って、和風に	5月27日	曲の振りを覚える/1番の練習
	3	6月9日	" ③	6月3日	香辛料を使って、インド風に	6月3日	1番の練習
	4	6月16日	がまぐちクラッチバッグ(御朱印帳バッグ)本革ショルダー付き①	6月10日	生姜を使って、中華風に	6月10日	2番の練習
	5	6月23日	" ②	6月17日	ハーブを使って、アジアン風に	6月17日	2番の練習と1~2の仕上げ
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
講師	ハンドメイド作家(布コモノ屋bon*ami(ぼんあみ)主催布リース講師 上中 まや		くらしの研究者 平野 敬子		Ka Leo O Laka I Iapana Ka Pa Hula O Ka ie ie インストラクター 神田 春江		