

● 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	
講座名		手軽に簡単おうちごはん		初めてのヨガ	
曜日		水 曜日		水 曜日	
時間		10時00分 ~ 13時00分		13時30分 ~ 15時00分	
場所		実習室		大集会室	
期間		5月12日 ~ 7月14日		5月12日 ~ 7月14日	
回数		8 回		10 回	
対象		一般		一般	
定員		12 人		15 人	
受講料		800 円		1,000 円	
教材費等		8,000 円		無料	
講座の概要		美味しいパンや手軽に楽しめるおうちごはんをつくりませんか。初心者の方におすすめです。		初心者の方も安心して行える心と身体にやさしいヨガを行います。深い呼吸と共に心身のバランスを整えてみましょう。	
学習プログラム	1	5月12日	四角いミルクブレッド/あんバターサンド/キャベツとウインナーのトマト煮	5月12日	基本の呼吸/姿勢の確認/ほぐし
	2	5月19日	上海風焼きそば/ひと口春巻き/豆花	5月19日	ゆっくり動いてみよう/全身調整
	3	5月26日	イングリッシュマフィン/クラムチャウダー	5月26日	ほぐし/全身調整/呼吸のトレーニング
	4	6月2日	スパイスチキンカレー/豆のサラダ/マンゴープリン	6月2日	ほぐし/全身調整/脳トレ/立位/笑いヨガ/太陽礼拝
	5	6月16日	ハムロール/あんぱん	6月9日	ほぐし/呼吸法/瞑想法
	6	6月30日	エビフライサンドポータージュ/コーヒーゼリー	6月16日	一連の流れでヨガを楽しむ
	7	7月7日	シナモンロール/サラダ	6月23日	アーサナを深めよう
	8	7月14日	明太子と枝豆のパスタ/魚のハーブ焼き/ヨーグルトのデザート	6月30日	軸を意識しよう
	9			7月7日	呼吸を見つめよう
	10			7月14日	自己を見つめよう
講師		料理教室講師 矢田 和香子		ヨガインストラクター 井本 久美	