

● 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	始めよう！棒体操		手軽に簡単！おうちでお菓子		季節の花あしらい	
曜日	水 曜日		水 曜日		火 曜日	
時間	13時30分 ～ 15時00分		10時00分 ～ 13時00分		10時00分 ～ 12時00分	
場所	大集会室		実習室		実習室	
期間	10月12日 ～ 2月8日		10月12日 ～ 1月25日		10月11日 ～ 1月24日	
回数	7 回		8 回		8 回	
対象	一般		一般		一般	
定員	20 人		12 人		12 人	
受講料	700 円		800 円		800 円	
教材費等	無料		8,000 円		12,200 円	
講座の概要	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にしましょう。		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。できたお菓子はお持ち帰りできます。		秋から冬の季節を感じる花あしらいを楽しみましょう。	
学習プログラム	1	10月12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)	10月12日	▶クッキー ▶ぶどうのゼリー	10月11日	秋色の花あしらい ～晩夏から初秋へ～
	2	10月26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)	10月26日	▶フィナンシェ ▶ヨーグルトムース	10月25日	ハロウィンの花あしらい ～ジャック・オー・ランタン～
	3	11月9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)	11月16日	アップルパイ	11月8日	木の実の花あしらい ～壁掛け～
	4	12月14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	11月30日	クッキーシュー	11月22日	紅葉の花あしらい ～秋のグラデーション～
	5	12月28日 ▶座位ストレッチ ▶立位による片脚筋、脳トレーニング	12月7日	シフォンケーキ	12月13日	クリスマスの花あしらい ～クリスマスリース～
	6	1月25日 ▶座位ストレッチ ▶立位での前進運動、各関節機能改善	12月14日	クリスマスケーキ	12月27日	お正月の花あしらい ～紅白のお祝い～
	7	2月8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月11日	▶おいものパウンドケーキ ▶いちご大福	1月10日	新春の花あしらい ～おせち料理～
	8		1月25日	▶ブラウニー ▶プリン	1月24日	球根の花あしらい ～ムスカリのバスケット～
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
講師	棒ピクスインストラクター 中村 真里子		料理教室講師 矢田 和香子		花ソムリエ 鈴木 淳子	