

● 東刈谷市民センター ●

〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1 TEL24-1175

	1		2		3		
講座名	発酵食で美腸生活		がま口の小物入れ		初めての己書		
曜日	火 曜日		水 曜日		木 曜日		
時間	9時30分 ~ 11時30分		9時30分 ~ 12時00分		9時45分 ~ 11時45分		
場所	実習室		第1研修室		第1研修室		
期間	5月16日 ~ 8月15日		5月17日 ~ 7月12日		5月25日 ~ 7月20日		
回数	8 回		5 回		5 回		
対象	一般(女性)		一般		一般		
定員	16 人		10 人		15 人		
受講料	800 円		500 円		500 円		
教材費等	11,200 円		6,800 円		4,500 円		
講座の概要	腸を綺麗にすることで美容にも健康にも効果抜群です。無理をせず、美味しく楽しく美腸生活を過ごせるヒントを学びます。発酵を味方にして、元気な体を作りましょう。		がま口のポイントを学習し、簡単な縫わないがま口小物や手縫いで小ぶりな5枚はぎバッグなど5作品を作ります。		己書は、筆ペンで絵を描くように文字を描く、楽しい書です。		
学習プログラム	1	5月16日	飲んで腸から綺麗になる！ 醗酵ドリンク作り	5月17日	縫わないがま口 ちびがまちゃん 印鑑ケース	5月25日	「ありがとう」 「おかげさま」 筆の使い方
	2	5月30日	便秘を解消して自律神経を整えよう！ 毎日使える塩麹作りと腸もみ	5月31日	持ち手付小銭入れ	6月8日	「感謝」 「出会いに感謝」
	3	6月6日	完成した塩麹で、自家製鶏ハム作りとドレッシング作り	6月14日	リング付きポーチ	6月22日	味のある文字の書き方
	4	6月20日	毎朝手軽に味噌汁生活！ 自家製味噌玉作り	7月5日	5枚はぎバッグ①	7月13日	暑中見舞い
	5	7月4日	酵素を理解して腸から若返り！ 夏バテ防止に甘酒作り	7月12日	5枚はぎバッグ②	7月20日	色紙に挑戦
	6	7月18日	酵素たっぷり夏野菜の簡単ピクルス作り				
	7	8月1日	辛くない！ 夏に食べたい酵素たっぷり水キムチ作り				
	8	8月15日	醗酵ドリンクの実を使って自家製キムチの素作り				
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師	腸セラピスト・発酵食スペシャリスト・ 食育指導士・パン講師 新田 未央		がま口作家 高橋 ゆみ		日本己書道場上席師範・ 己書一筆(ひとはな)道場代表 小林 大華		