

● 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	手軽で楽しい、おうちごはん		昼下がりのヨーガセラピー		日本の伝統工芸「一閑ばり」		
曜日	水 曜日		水 曜日		火 曜日		
時間	10時00分 ~ 13時00分		13時30分 ~ 15時00分		13時30分 ~ 15時30分		
場所	実習室		大集会室		実習室		
期間	5月17日 ~ 7月12日		5月10日 ~ 7月12日		5月9日 ~ 8月22日		
回数	8 回		10 回		8 回		
対象	一般		一般		一般		
定員	20 人		20 人		9 人		
受講料	800 円		1,000 円		800 円		
教材費等	8,800 円		無料		7,300 円		
講座の概要	おいしいパンや手軽にできるおうちごはんを楽しく作ります。作ったパンはお持ち帰りもできます。		伝統的ヨーガがベースの体操・呼吸法・瞑想法で、心身バランスを整えましょう		竹かごに古紙(和紙)を張り、柿渋を塗って仕上げます。軽くて愛着を持って多目的に使えます。		
学習プログラム	1	5月17日 ▶ハッシュドビーフ ▶新じゃがのサラダ ▶ミニクレープ	5月10日	〈座学〉 ▶インド5000年の智慧 ▶ヨーガとは? ▶ヨーガセラピーとは?	5月9日	下張り①	
	2	5月24日 ▶グラタンパン ▶あんパン	5月17日	▶シンプルな体操で筋トレ ▶体カアップ	5月23日	下張り②	
	3	5月31日 ▶麻婆豆腐 ▶ワンタンスープ ▶マンゴー杏仁	5月24日	心肺機能と柔軟性を高めよう ①	6月13日	下張り③	
	4	6月7日 ▶ショコラブレッド ▶スモークサーモンのフレンチトースト	5月31日	心肺機能と柔軟性を高めよう ②	6月27日	上張り①	
	5	6月21日 ▶韓国ののり巻きキンパ ▶ちぢみ ▶ジャスミンゼリー	6月7日	呼吸法を学ぼう①	7月11日	上張り②	
	6	6月28日 ▶焼きカレーパン ▶シナモンロール	6月14日	呼吸法を学ぼう②	7月25日	上張り③	
	7	7月5日 ▶ガーリックシュリンプ ▶豆とウインナーのスープ他	6月21日	瞑想法を学ぼう①	8月8日	柿渋塗り	
	8	7月12日 ▶ハムとチーズとこしょうのパン ▶紅茶のクッキー	6月28日	瞑想法を学ぼう②	8月22日	表現(仕上げ)	
	9		7月5日	心と体のリラックス①			
	10		7月12日	心と体のリラックス②			
	11						
	12						
	13						※画像はイメージです
講師	料理教室講師 矢田 和香子		(社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 田邊 真紀子		熊さん工房主宰 豊川 徳子		