

# 6月

## ベルデ文化教室 & コープキッチンスタジオ カレンダー


ベルデ文化教室 ☎ 0155-66-4072  
キッチンスタジオ ☎ 0155-66-4073

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 スカーフ 10:30~ 骨格 12:30~
3	4 低糖質って ナニ? 10:30~ 12:00	5	6 簡単!!美味しいシェフ ごはん 10:00 ~12:30	7 花あそび 13:00~ 心地いい暮らしをつくるお片付け セミナー 10:30~	8 美肌ごはん 19:00~ 21:30	9
10	11 おしゃね文字 13:00~ お魚さばき 隊 14:00~ 16:30	12 アロマクラフト 作り10:30~、 18:30~ 蕎麦を打ってみ よう! 19:00~22:00	13 やさしい投資信託講座 10:00~、19:00~	14 ハンドメイド石けん 10:00~ Y'sクッキング 10:00~12:30	15	16 カラー入門 10:30~ ブルーデコ 10:30~
17	18 シンプル イタリアン 19:00~ 21:30	19 ちひろさんの ビーズ教室 13:30~	20 美肌ごはん 10:00~12:30 簡単!!美味しいシェフ ごはん 19:00~21:30	21 助産師さんの ママかふえ 10:30~	22 なぞみパステルアート 10:00~ 「カラダに優しいスイ ーツ」 19:00~21:30	23 「カラダに優しいス イーツ」 13:00~15:30
24	25	26	27 「菜Saiのお料理教 室」 10:00~12:30	28 手づくりを楽しむ ワンデー講座 14:00~ 開運指ヨガ 18:30~	29 「イタリア味めぐり」 10:00~12:30	30


**A 浅田 株式会社浅田 株式会社 SARAYA株式会社 SARAYA**

**おいしい健康セミナー「話題の低糖質ってナニ？」**  
 4日(月) 10:30~12:00  
 参加費 ¥540 (試食・おみやげ付き)


**「イタリア味めぐり」**  
 ~手打ちパスタ作り、フレッシュハーブのトマトソース 他  
 29日(金) 10:00~  
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,400 (2人前持ち帰り)  
 タケベ ミホ (イタリア料理研究家)




**コープ水産部協力「お魚さばき隊」**  
 家庭用の包丁の研ぎ方・  
 タイまたはヒラメの身卸しと炙り、昆布などの食べ比べ  
 11日(月) 14:00~16:30  
 参加費 ¥1,080 材料費 ¥1,000





**「簡単！美味しいシェフごはん」**  
 ~スパイスから作るドライカレー 他  
 6日(水) 10:00~ 20日(水) 19:00~  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (おみやげ付き)  
 結城 一洋 (元 ホテルシェフ)




**「素材の旨みを活かしたシンプル〜イタリアン！」**  
 ~幕別 小笠原農園さんのグリーンアスパラミラノ風 他  
 18日(月) 19:00~  
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100  
 早坂 敦 (イル パルピト ステラ オーナーシェフ)




**「美肌ごはん」**  
 ~玄米のもやし茶粥セット  
 8日(金) 19:00~ 20日(水) 10:00~  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100  
 ~ボイル玄米とキヌアのサラダセット  
 7月13日(金) 19:00~ 7月18日(水) 10:00~


**「蕎麦を打ってみよう！」**  
 今回は蕎麦打ちと蕎麦がきの作り方  
 12日(火) 19:00~  
 参加費 ¥864 材料費 ¥800 (試食・持ち帰りあり)  
 折笠 政弘 (全十勝手打ち蕎麦推進協議会)




**「カラダに優しいスイーツ」**  
 ~米粉で作るパインアップルクランブルケーキ  
 22日(金) 19:00~ 23日(土) 13:00~  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500 (持ち帰り・ラッピング付き)  
 三浦 智代江 (癒食 Kitchen 主宰)




**「いつものハヤシライスを驚きのルーに！」**  
 14日(木) 10:00~  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,600  
 真鍋 芳恵 (Y'sクッキング主宰 料理研究家)



**日本食糧新聞社 ふれあいクッキング**  
 ・損保乃糸を使って「大豆ミートを使った汁なし坦々そうめん」  
 ・オリゴのおかげを使ったデザート  
 7月4日(水) 19:00~  
 参加費 ¥500 (おみやげ付き)



**野菜がおいしく食べられるごはん屋さん「菜 Sayのお料理講座」**  
 ノンオイルココアケーキ  
 27日(水) 10:00~  
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,500 (持ち帰りあり)  
 ささき かなこ (菜 Saiオーナー)



助産師さんの「ママかふえ」  
 6月21日(木) 10:30~  
 参加費 ¥1,580 (プチランチ込み)

講座の様子や情報は随時スタッフぶろぐ発信中！



**花あそび講座**  
**「生花アレンジ」**  
 受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,620

立体的で  
 ゴージャスな生花  
 アレンジ♪  
 お部屋に飾っても  
 プレゼントにも！



講師 澤崎 容子

**アロマテラピーのお話と  
 季節のアロマクラフト作り**  
**「アロマで  
 父の日のプレゼントを  
 作りましょう」**  
 受講料  
 ¥1,080  
 材料費  
 ¥1,620


・アロマデオドラントスプレー  
 ・アロママッサージバー

講師 荒谷 智子



**ハンドメイド石けん教室**  
**「白樺樹液の石けん」**  
 受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,500


この時期だけ！採れたての  
 白樺樹液を使って作ります。  
 抗酸化・保湿  
 に優れた石けん  
 です♪



講師 島山 直美

**なごみパステルアート**  
**「しずく」**  
 受講料：¥1,836  
 材料費：¥400

しずくの先には何が見え  
 る？6月梅雨の季節にピッ  
 タリな作品♪



講師☆ MayumiN

6/7 (木) 13:00~


6/12 (火) 10:30~、18:30~

6/14 (木) 10:00~

6/22 (金) 10:00~

**てづくりを楽しむ  
 ワンデー講座**  
 受講料：¥1,620  
 材料費：¥1,000~2,800


タイル・ガラスアート、押し花  
 等など、作りたいものが  
 作れる。6月は何気分？



講師 若杉 優子

**幸運を引き寄せる  
 開運指ヨガ講座**  
 受講料：¥1,500

手の指のそれぞれが受け取る  
 エネルギーの説明と指ヨ  
 ガの実践。実際のヨガと同  
 様の効果も感じてください。



講師 生駒 美恵子

**ちひろさんのビーズ教室**  
 受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,500

ステキな  
 アクセサリー  
 作品を作り  
 ませんか？



講師 吉岡 千裕

3月初め発行の「春・夏期 講  
 座案内」みていただけています  
 か？  
 おねからみた月、新たにご用意  
 できた講座もあります。

- 池坊いけ花教室
- シェイプアップヨガ
- 英語あそび教室
- 幼児クラス

詳しくはお問い合わせください。  
**「講師って、厳しい人？」」「ど  
 んな年代の人が通ってるの？」**  
 等にも、ちゃんとお答えしま  
 すよ~(^o^)  
 お電話お待ちしております！

6/20 (水) 14:00~

6/20 (水) 18:30~

6/19 (火) 13:30~