

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ムケーキ
 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☆ Mayumi N

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~