

7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	3	4	5	6	7
			ふれあいクッキング 19:00~21:00	ひめトレ体験会 19:00~ お片付けセミナー10:30~ 助産師さんのママかふぇ 10:30~ 花あそび 13:00~	明るい未来をつくる お片付け講座 19:00~	スカーフレッスン 10:30~ 骨格分析 12:30~
8	9	10	11	12	13	14
おしゃべり文字 13:00~ 季節を楽しむ お茶時間 13:30~ /18:30~	季節のアロマク ラフト作り 10:30~/18:30 簡単!!美味しい シェフごはん 10:00~12:30	アロマ&ハーブで暮らし とカラダを元気に! 10:30~ やさしい投資信託講座 10:00~/19:00~	ハンドメイド石けん講座 10:00~	菜saiお料理講座 10:00~12:30 美肌ごはん 19:00~21:30	パーソナルカラー 入門 10:30~	
15	16	17	18	19	20	21
	美肌ごはん 10:00~12:30 カラダに優しいスイーツ 19:00~21:30		幸運を引き寄せる開運 指ヨガ講座 18:30~ やさしい投資信託講座 10:00~/19:00~ てづくりを楽しむワフデー 14:00~ 楽しいいけ花! 18:00~	明治ヨーグルト セミナー ~ ヨーグルトのみみつ 10:30~12:00	チーズを知ろう ~初級編~ 10:00~12:00 ひめトレ体験会 19:00~	ポーセラーツ 10:00~ 和菓子のくるみゆ べしを作ろう 10:00~12:30 カラダに優しい スイーツ 13:30~16:00
22	23	24	25	26	27	28
アスリート フード講座 19:00~ 21:30	晴café 低糖キッチン 19:00~21:30	簡単!!美味しい シェフごはん 19:00~21:30	AGFちょっと贅沢な コーヒーセミナー 「急冷ハンドドリップを体験 して飲み比べもあります」 10:30~ 参加費¥540 14:00~ 定員各16名		基本のお料理 19:00~21:30	小学生クッキング 「お魚さばき隊」 10:00~12:00
29	30	31				

「日本食糧新聞社 ふれあいクッキング」
 ～揖保乃糸を使った「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
 4日(水) 19:00～21:00
 参加費 ¥500 (おみやげ付き) 定員20名



明治ヨーグルトセミナー「ヨーグルトのひみつ」
 ～ヨーグルトの健康効果や歴史・栄養・機能乳酸菌の働きを学びます！
 19日(木) 10:30～
 参加日 ¥500 (おみやげ付き) 定員20名



「チーズを知ろう～初級編」

チーズをより美味しく楽しむために～代表的なチーズを食べながら基礎知識を学び食べ方や飲み物のペアリングを楽しみましょう!!
 20日(金) 10:00～12:00
 参加費 ¥1,620 材料費 ¥1,500
 長原 ちさと(C.P.A認定チーズプロフェッショナル)



「簡単！美味しいシェフごはん」

～おもてなしオードブル 他
 10日(火) 10:00～ 25日(水) 19:00～
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (おみやげ付き)
 ～エスニック料理 3品
 8月7日(火) 10:00～ 8月22日(水) 19:00～
 結城 一洋(元 ホテルシェフ)



「和菓子のくるみゆべしを作ろう」

21日(土) 10:00～
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,200
 真鍋 芳恵(Y'sクッキング主宰 料理研究家)



「美肌ごはん」

～ボイル玄米とキヌアのサラダセット
 13日(金) 19:00～ 18日(水) 10:00～
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100



晴café 低糖キッチン「糖質オフ家庭料理」

食べて満足!!糖質オフメニュー
 24日(火) 19:00～
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100
 景山 善美(晴caféオーナー/糖質オフアドバイザー)



～ベジミートの酢豚風セット

8月10日(金) 19:00～ 8月22日(水) 10:00～



「はじめてさんの基本のお料理」

～さっぱり豚こま南蛮漬け・夏の豆腐料理
 27日(金) 19:00～
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000
 高田 真紀子(調理師)



「カラダに優しいスイーツ」

～コーンプリン 他
 18日(水) 19:00～ 21日(土) 13:30～
 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)



アスリートフード講座「瞬発力アップ」

瞬発力アップ食材や食べ方、レシピ紹介～試食あり
 23日(月) 19:00～
 受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,000
 高橋 道子(アスリートフードマイスター1級)



「菜saiのお料理講座」マンネリ野菜を新鮮味に!菜のおかずづくり

13日(金) 10:00～受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100
 ささき かなこ(菜saiオーナー)



助産師さんの「ママかふい」

5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!



白磁を彩る
ポーセラーツ

受講料: ¥1,080
 材料費: ¥1,500位



受講者作品

初心者の方も
楽しく
ステキな作品
が出来ますよ

講師 増井 弘子

7/21 (土) 10:00～

アロマテラピーのお話と
季節のアロマクラフト作り

虫の嫌いな香りを
ブレンドして作る♪

「アロマ虫除けスプレー」
「アロマ虫除けロールオン」



受講料 ¥1,080
 材料費 ¥1,620
 見た目も
GOOD!

講師 荒谷 智子

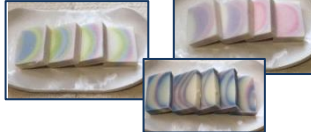
7/10 (火) 10:30～、18:30～

ハンドメイド石けん教室

「デザイン石けん」

受講料: ¥1,080
 材料費: ¥1,500

こんなステキ・可愛い石
けん作ります!



講師 島山 直美

7/12 (木) 10:00～

ひめトレ体験会

7月5,19日 19:00～20:00

体験料: ¥864
 手軽に効果的に骨盤底筋
群を鍛えましょう!
 下腹スッキリ!ウエストサ
イズがダウン!尿モレ防止
にも!!

講師 角島 あさみ



NEW

アロマ&ハーブで暮らしと
カラダを元気に!

受講料: ¥1,080
 材料費: ¥1,700

美しく、元気に
夏を乗り切りましょう!
 フルーツ入りハーブコーディアル
&アロマボディースーツ



講師 清水 のりえ

7/11 (水) 10:30～

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

7/18(水) 18:30～

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
作品を作り
ませんか?



講師 吉岡 千裕

7/17 (火) 13:30～

夏休み体験会企画～

⇒小学生クッキング
 「お魚さばき隊」や他にも
 自由研究・工作に役立つ
 講座も! 後日、詳細は
 H.Pや店頭チラシでお知
 らせ致しますのでチェッ
 クしてみてくださいね♪

