

# 9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
						スカーフレッスン 10:30~ 骨格分析 12:30~
2	3	4	5	6	7	8
	菜saiの お料理教室 10:00~		簡単!!美味しい シェフごはん 10:00~	花あそび 13:00~	明るい未来をつくる お片付け講座 19:00~ 美肌ごはん 19:00~	カラダに優しい スイーツ 10:00~
9	10	11	12	13	14	15
	おしゃべり 文字 13:00~	季節のアロマク ラフト作り 10:30~/18:30 ~	アロマ&ハーブで暮らしとカラ ダを元気に! 10:30~12:00 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~	イタリア味めぐり 10:00~ 生産者クッキングライブ 美味しさのつくり手 19:00~	パーセラーツ 10:00~12:00
16	17	18	19	20	21	22
	納豆食べて発酵美人 19日(水) 10:30~ 簡単!!美味しいシェフ ごはん 19日(水)19:00~		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ンデー 14:00~ 楽しい!いけ花 18:00~	心地いい暮らしをおつくる 整理収納セミナー 10:30~12:30 助 産師さんのママかふえ 10:30~ お漬物アラカルト 10:00~	おうちでレスト ランの味カレー とナフ食べて! ご意見ほしい会 28日 10:30~	カラダに優しい スイーツ 13:00~
23	24	25	26	27	28	29
	アスリート フード講座 25(火)19:00	ちひろさんの ぞうき教室 13:30~15:00	美肌ごはん 19:00~	糖質オフ 家庭料理 19:00~	なごみパステル アート 10:00~12:00	パーソナル カラー入門 10:30~ 菜saiのお 料理教室 19:00~

**生産者クッキングライブ 生産者のお話と料理提案**

**美味しさのつくり手**

～飼育から加工を一貫して手がけられ、一頭一頭目の届く範囲で愛情を注いで育てています。栄養豊富なホエーをたっぷり与えた良質な「ケンボロー・ホエー豚」を味わいませんか？



14日(金) 19:00～21:00

受講料¥1,080 材料費 ¥1,200

大美浪 孝志(大樹町 源ファーム)



**「お漬物アラカルト～」** 幻の米でつくるおむすび付き!!

20日(木) 10:00～12:00

参加費 ¥1,620 材料費 ¥1,600 (お持ち帰りあり)

真鍋 芳恵(Y'sクッキング主宰 料理研究家)



**インドレストランサムラト協力**

**「おうちでレストランの味**

**カレーとナン食べて!ご意見ほしい会」**

サムラト製品を試食アンケートに答えていただきます～

28日(金) 10:30～12:00

参加費¥540(おみやげ付き) 定員20名

**アスリートフード講座「骨力アップ」**

骨力アップ食材や食べ方、レシピ紹介～試食あり

25日(火) 19:00～21:30

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)



**はまなす食品協力「納豆食べて発酵美人」**

納豆のお話、食べ比べ、食べ方～クッキングあります!

メニューは「のりとチーズが合う♡納豆ドリア」他

19日(水) 10:30～12:30

受講料¥540 材料費¥500(おみやげ付き) 定員20名

高田 真紀子(調理師)



**「ママかぶえ」** 20日(木) 10:30～12:00

参加費 ¥1,580(プチランチ込み)

野菜がおいしく食べられるごはん屋さん

**「菜saiのお料理教室」**いつもの野菜を新鮮味に!

3日(月) 10:00～12:30 29日(土) 19:00～21:30

受講料¥1,620 材料費¥1,100 ささき かなこ(菜saiオーナー)



**「簡単!美味しいシェフごはん」**

結城 一洋(元ホテルシェフ)

～じゃがいものニョッキ魚介トマトソース手作りハン

5日(水) 10:00～ 19日(水) 19:00～

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (おみやげ付き)

～ 鶏肉と秋野菜のストロガノフ風、チーズスフレケーキ

10月3日(水) 10:00～ 10月17日(水) 19:00～



**「美肌ごはん」**

～青菜と黒豆と玄米のロール寿司セット

9月7日(金) 19:00～ 9月26日(水) 10:00～

～玄米のコロッケセット

10月12日(金) 19:00～ 10月24日(水) 10:00～

**「カラダに優しいスイーツ」**

～ベジ素材でつくる栄養豊富な「あずきタルト」

8日(金) 10:00～ 22日(土) 13:00～

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500 (試食・1ホール持ち帰り)

三浦 智代江 (癒食 Kitchen 主宰)



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

27日(木) 19:00～21:30 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)



**「イタリア味めぐり」**

～コーヒーに合うイタリア菓子～ビスコッティ～

14日(金) 10:00～12:30

受講料¥1,620材料費¥1,100 (お持ち帰りあり)

タケベ ミホ(イタリア料理研究家)



**講座の様子や情報は随時スタッフぶろぐ発信中!**



**ポーセラーツ講座**

受講料: ¥1,080  
材料費: ¥1,500～



講師 増井 弘子

9/15 (土) 10:00～

**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: ¥  
講師 清水 のりえ

9/12 (水) 10:00～

**なごみパステルアート**

受講料: ¥1,836  
材料費: ¥400

作品は見本です



講師 パステル☆MayumiN

9/28 (金) 10:00～

**精油の話と季節のアロマクラフト作り**

受講料: ¥1,080  
材料費: ¥1,620

今月はアロマヘアクリーム  
アロマヘアエッセンス

～疲れた髪の手っとりケア  
夏の直射日光、紫外線、エアコン、汗などで  
疲れて傷んだ髪を  
アロマでヘアケア♪



講師 荒谷 智子

9/11 (水) 10:30～/18:30～

**花あそび講座**

受講料: ¥1,080  
材料費: ¥3,000  
今月は生花アレンジ



講師 澤崎 容子

9/6 (木) 13:00～

**ハンドメイド石けん教室**

受講料: ¥1,080  
材料費: ¥1,000位

作品は見本です



講師 畠山 直美

9/13 (木) 10:00～

**幸運を引き寄せる  
開運指ヨガ講座**

受講料: ¥1,500



指は全身に繋がる大切な存在です。手指を刺激することでカラダ全体に新陳代謝が上がりヨガと同じ効果が得られます。

講師 生駒 美恵子

9/19 (水) 18:30～

NEW

**人生の未来設計図セミナー  
～私と家族の100年ライフ  
見える化ノート作成**

10月から始まる将来とって  
も為になる講座をお試しで  
1度受講してみませんか?

9/21(金)18:30～  
受講料: ¥1,080

講師 柳谷 繁美

