

10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 簡単!!美味しい シェフごはん 10:00~12:00	4 楽しい!いけ花 18:00~ 花あそび 13:00~14:30	5 明るい未来をつくるお片 付け講座 19:00~ 極上!!創作Sweets 19:00~21:30	6 カラダに優しい スイーツ 10:00~12:30
7	8 体育の日	9 季節のアロマクラフト作り 10:30~/18:30~ 防災備蓄収納2級プランナー 認定講座 10:30~17:30	10 やさしい投資信託講座 10:00~/19:00~ 蕎麦を打ってみよう 19:00~22:00	11 ハンドメイド石けん講座 10:00~12:00 次世代に受け継ぐためのラ イフプランセミナー 10:30~11:30	12 美肌ごはん 19:00~21:30	13 カラダに優しい スイーツ 13:00~15:30 菜saiのお料理講座 19:00~21:30 骨格スタイル分析入門 講座 10:30~12:00 ストールレッスン 12:30~14:00
14	15	16 ちひろさんの ピーズ教室 13:30~15:00 和菓子にチャレンジ!! 10:00~12:30	17 幸運を引き寄せる指ヨガ講座 18:30~20:00 簡単!!美味しい シェフごはん 19:00~21:30	18 心地いい暮らしをつくる 整理収納セミナー 10:30~12:30	19	20 ブルーデコ 10:30~12:00
21	22 やみつき~ ピピンバ 10:00~ 12:30	23 ポリ袋クッキング& 防災レ トルト試食会 10:00~ 12:30	24 やさしい投資信託講座 10:00/19:00~ 美肌ごはん 10:00~12:30 菓子にチャレンジ!! 19:00~21:30	25 助産師さんの ママかふえ 10:30~	NEW ホームファイリング 講座 10:00~12:00 NEW 健康吹矢体験会 13:30~15:00	27 明るい未来をつくるお片 付け講座 10:30~ 6周年イベント 発表会
28	29	30	31	11月1日 ラクレットを食べ比べよう! 19:00~21:30		

「極上!!創作 Sweets」

旬のカボチャを美味しいSweetsに〜
かぼちゃのチーズケーキ
5日(金) 19:00〜21:30
受講料 ¥1,620
材料費 ¥1,500(1ホールお持ち帰り)
岸本 友之(上土幌ドリームヒル シェフグラフィエ)



「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
10日(水) 19:00〜22:00
受講料 ¥864 材料費 ¥800(お持ち帰りあり)
折笠 政弘(全十勝手打ち蕎麦推進協議会)



「簡単!美味しいシェフごはん」

〜鶏肉と秋野菜のオムレツ風、チーズスフレケーキ
3日(水) 10:00〜 17日(水) 19:00〜
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (おみやげ付き)
〜皮からつくる手作り餃子
11月1日(木)10:00〜 11月14日(水) 19:00〜
結城 一洋(元 ホテルシェフ)



「やみつき〜ピピンバ」

アボカドのあっさり漬け、極みだして作る海藻スープ
22日(月) 10:00〜12:30
参加費 ¥1,620 材料費 ¥1,700
真鍋 芳恵(Y'sクッキング主宰 料理研究家)



野菜がおいしく食べられるごはん屋さん

「菜saiのお料理講座」

いつもの野菜を新鮮味に!! 13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)



「和菓子にチャレンジ!!」

見た目も秋らしく〜こなしとういうでつくる和菓子
16日(火) 10:00〜12:30 24日(水) 19:00〜21:30
受講料 ¥1,080 材料費 ¥800(お持ち帰りあり)
新畑 靖夫(和菓子一級技能士)



「ラクレットを食べ比べよう!」

「あしよろチーズ工房」の佐々木 司さんをお迎えして今、
話題の「十勝ラクレットモールウィッシュ」を食べ比べを
楽しみましょう!
11月1日(木)19:00〜21:30 受講料 ¥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)
佐々木 司(フランスギルド協会ギャルド・エ・ジュレ叙任あしよろチーズ工房)

「美肌ごはん」

〜玄米のコロッケセット
12日(金) 19:00〜 24日(水) 10:00〜
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100
〜板麩のラザニアセット
11月9日(金)19:00〜 11月21日(水)10:00〜



「カラダに優しいスイーツ」

〜ナッツ入りパンクキンパウンドケーキ
6日(土) 10:00〜 13日 13:00〜
受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500(お持ち帰りあり)



三浦 智代江 (癒食 Kitchen 主宰)

食べて、話して、すっきり助産師さんの「ママかほえ」

妊婦さん、産後4ヶ月末までのママと赤ちゃん対象
25日(木) 10:30〜12:00 参加費 ¥1,580(プチランチ込み)
カラダに優しいプチランチを食べながら、助産師とお話しませんか?
前川 泉・三浦 智奈美(看護師・助産師・保健師)



講座の様子や情報は随時スタッフぶろぐ発信中!



オトナ女子カアップ
ブルーデコ

受講料: ¥1,620
材料費: ¥1,500〜



講師 増井 弘子

10/20(土) 10:30〜

アロマテラピーのお話と
アロマクラフト作り

受講料: ¥1,080
材料費: ¥1,620
内容はお問い合わせください



講師 荒谷 智子

10/9(火) 10:30〜18:30〜

幸運を引き寄せる指ヨガ

受講料: ¥1,500



講師 生駒 美恵子

10/17(水) 18:30〜

ポリ袋クッキング
&
防災レトルト試食会

受講料: ¥1,000
材料費: ¥1,000



講師 徳本 里栄

10/23(火) 10:00〜

花おそび講座

受講料: ¥1,080
材料費: ¥3,000
今月はアーティフィシャルフ
ラワーアレンジ
光触媒で、光に
当てることで
消臭効果などが
期待できます!



講師 澤崎 容子

10/4(木) 13:00〜

ハンドメイド石けん教室

受講料: ¥1,080
材料費: ¥1,000〜
今月はニフジン石けん



写真はイメージです

講師 畠山 直美

10/11(木) 10:00〜

ちひろさんのビーズ教室

受講料: ¥1,080
材料費: ¥1,500



講師 吉岡 千裕

10/16(火) 13:30〜

NEW

「健康吹矢」体験会

10/25(木)
13:30〜15:00
体験料 無料
教材費 ¥100

吹矢は複式呼吸法をもちいた誰でも楽し
く続けられる健康法です!

「ホームファイリング講座」

10/25(木)
10:00〜12:00
受講料 ¥1,620

家中の書類を1ヶ所に集めてスッキリ分
かりやすく管理します。一生書類の整理
に困らないシステム始めませんか?