

# 11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
		<p>～スペシャル企画～ ディンプルアートで クリスマス飾り♪ ディンプルアートの基礎から、下絵 描き、色つけ…。全4回で仕上げ るクリスマス飾り。 あなたもチャレンジしませんか？ 10/23(火)13:00～ 11/13,11/27,12/11</p>	<p>簡単！美味しい シェフごはん 10:00～12:30 ラクレットを食 べ比べよう！ 19:00～21:30</p>	<p>1 楽しい！いけ花 18:00～20:00</p>	<p>2 明るい未来をつく るお片付け講座 19:00～20:30</p>	<p>3</p>
4	5 生産者 クッキング ライブ 19:00～ 21:00	6 ポリ袋クッキング &防災レトルト 試食会 10:00～12:30	7 整理収納アドバイザー 2級認定講座 10:30～17:30	8 ハンドメイド石けん講座 10:00～12:00 花あそび 13:00～14:30 助産師さんのママかふえ 10:30～12:00 次世代に受け継ぐための ライフプランセミナー 10:30～	9 美肌ごはん 19:00～21:30	10 Y'sクッキング 10日10:00～ 12:30  菜saiのお料理講座 19:00～21:30
11	12 おしゃべり文字 13:00～15:00 季節を楽しむお茶時 間 13:30～/18:30～	13 季節のアロマクラ フト作り 10:30～/18:30～	14 初めての投資信託講座 10:00～/19:00～  簡単!!美味しい シェフごはん 19:00～21:30	15 心地いい暮らしをつくる 整理収納セミナー 10:30～12:30	16 イタリア味めぐり 10:00～12:30	17 カラダに優しいス イーツ 10:00～12:30
18	19 あちろ スイーツ講座 10:00～13:00 19:00～22:00	20 ちひろさんの ビーズ教室 13:30～15:30	21 幸運を引き寄せる指ヨガ 講座 18:30～20:00  美肌ごはん 10:00～12:30 低糖オープン 19:00～21:30	22 ホームファイ リング講座 10:00～12:00	23	24 アロマ&ハーブで暮ら しとカラダを元気に！ 10:30～12:30 未来をつくるお片付け講座 10:30～12:00 骨格スタイル分析入門講座 15:00～16:00 ストールレッスン 13:00～14:00 白磁を彩るポーセラーリ 10:00～12:00
25	26	27 旬野菜 レッスン 19:00～ 21:30	28 初めての投資信託講座 10:00～/19:00～	29	30 旬野菜レッスン 10:00～12:30	



**「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 司さんをお迎えて今、  
 話題の**「十勝ラクレットモールウィッシュ」**  
 と食べ比べを楽しみましょう！

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・ジュル叙任あしよろチーズ工房)

**「知っていますか？食品添加物のこと」**

添加物の目的は？表示の見方は？栄養士の講師が分かりやすくお伝えします。

軽食付き  
講演会

10日(土) 10:00~  
 受講料 ¥2,160 材料費 ¥500(軽食あり)  
 真鍋 芳恵(Y'sクッキング主宰 料理研究家)

**野菜が、しく食べられるごみ屋さん「菜saiのお料理講座」**

いつもの野菜を新鮮味に！！10日(土) 19:00~21:30

芽室産落花生を使ったお料理提案！

受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,100

ささき かなこ(菜saiオーナー)



**生産者クッキングライブ**

**「美味しさのつくり手」**

十勝ホエー豚の先駆けとして知られる源ファーム。

出産から加工まで自社で行う、それは

【安心をお届けしたいから。】その思いと、脂身がほんのりあま  
 くジューシーなホエー豚を楽しみませんか？

12日(月) 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」



**イタリア味めぐり**

豚肉のチョコレートソース、オレンド風味 ハーブのフォカッチャ

16日(金) 10:00~12:30

受講料 ¥1,620 材料費 ¥1,400

タケベ ミホ(イタリア料理研究家)



**Cakeとcaféあちろのスイーツ講座 みんなでチャレンジ!!**  
**「シュトレン風 ケークオブリュイ」**  
 19日(月) 10:00~ 19:00~  
 受講料¥2,160 材料費¥1,500(お持ち帰りあり)  
 織田 武司(オーナーシェフ)



**晴café低糖オープン**  
**食べて満足!糖質オフ「スフレチーズケーキ」**  
 21日(水) 19:00~  
 受講料¥1,620 材料費¥1,500(お持ち帰りあり)  
 景山 善美(晴caféオーナー/糖質オフアドバイザー)

**「簡単!美味しいシェフごはん」**

~皮からつくる手作り餃子也

1日(木)10:00~ 14日(水)19:00~

受講料¥1,080 材料費¥1,200(おみやげ付)

~チキンローストイタリア風、ほうれん草のキッシュ 他

12月5日(水) 10:00~ 12月19日(水) 19:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,400 (おみやげ付き)

結城 一洋 (元 ホテルシェフ)



**「美肌ごはん」**

~板麩のラザニアセット

9日(金)19:00~ 21日(水)10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,100

「カラダに優しいスイーツ」

~りんごのガトー

17日(土)10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500(お持ち帰りあり)

「旬野菜レッスン」

~ほうれん草のジェノベーゼパスタ 他

28日(水)19:00~ 30日(金)10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500

三浦 智代江 (癒食 Kitchen 主宰)



**講座の様子や情報は随時スタッフぶろぐ発信中！**



**年末に向けて  
お片付け特集♪**



**お部屋をスッキリ♪**  
**徳本先生の**  
 心地いい暮らしをつくる  
**整理収納セミナー**  
 11月15日(木)  
 10:30~12:30



**心からスッキリ♪**  
**山田先生の**  
 心を整理して  
 明るい未来をつくる  
**お片付け講座 (全3回)**



**書類をスッキリ♪**  
**松田先生の**  
 ホームファイリング講座  
 11月22(金)  
 10:00~12:00

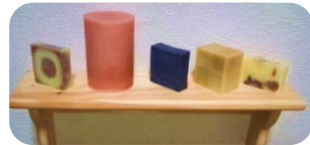


**からだをスッキリ♪**  
**生駒先生の**  
 幸運を引き寄せる  
**指ヨガ講座**  
 11月21日(水)  
 18:30~20:00



**ハンドメイド石けん教室**

受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,500~



写真は見本です  
 講師 畠山 直美

11/8 (木) 10:00~

**アロマ&ハーブで  
暮らしとカラダを元気に！**

~バイカラーで作る  
アロマキャンドル~



受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,500~  
 講師 清水のりえ

11/17 (土) 10:30~

**アロマテラピーのお話と  
アロマクラフト作り**

☆お好きなトピアで作る  
~アロマバスソルト  
☆お好きなトピアで作る  
~アロマボディナーブ



受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,620

講師 荒谷 智子

11/13 (火) 13:30~  
 18:30~

**花あそび**

人気のカレイドフレームを  
 使っておしゃれなXmas壁飾り  
 を作ります。

顔に映りがでますので  
 見本の作り物でなる場合に  
 ございます。  
 詳しくはお問い合わせ下さい



受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,800  
 澤崎 容子

11/8 (木) 13:00~

各講座の受講料、材料費は  
 お気軽にお問い合わせください。