

# 2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<br>明るい未来をつくるお片付け講座<br>19:00~  | 2   |
| 3  | 4<br>シェフごはん<br>10:00~             | 5                              | 6<br>低糖オフ家庭料理<br>19:00~  | 7<br>花あそび 13:00~<br>楽しい!いけ花 18:00~<br>助産師さんの「ママかふま」 10:30~   | 8<br>美肌ごはん<br>19:00~  | 9<br>バレンタイン企画<br>13:00~<br>            |
| 10 | 11                                | 12<br>アロマクラブ作り<br>1030~、1830~  | 13<br>初めての投資信託講座<br>10:00~、19:00~<br><br>はじめてさんの基本<br>のお料理<br>19:00~                   | 14<br>ハンドメイド石けん<br>10:00~<br>ホームファイリング講座<br>10:00~<br>ポリ袋クッキング&防災レトルト 試食会<br>10:00~<br>次世代に受け継ぐためのライフプランナー<br>10:30~ | 15<br>そばを打ってみよう<br>10:00~<br><br> | 16<br>骨格スタイル分析講座<br>10:30~<br>ストールレッスフ 12:30~<br>グルーデコ 10:30~<br>明るい未来をつくるお片付け講座<br>10:30~<br>初心者向けラテアート講座<br>14:00~      |
| 17 | 18<br>はじめてさんの基本の<br>お料理<br>10:00~ | 19<br>菜saiのお料理<br>教室<br>10:00~ | 20<br>幸運を引き寄せる開運指ヨガ講<br>座 18:30~20:00<br><br>美肌ごはん 10:00~ 簡<br>単!!美味しいシェフごはん<br>10:00~ | 21   | 22  | 23<br>はじめての味噌作り<br>10:00~/14:00~<br> |
| 24 | 25                                | 26                             | 27<br>初めての投資信託講座<br>10:00~、19:00~<br><br>カラダに優しいス<br>イーツ 19:00~                        | 28   | 1<br>見直そう食品ロス!使<br>い切りクッキング教室<br>10:00~   | 2<br>カラダに優しいスイー<br>ツ 10:00~   |


主催 北海道農政部 食の安全推進局 食品政策部  
**「東海林 明子先生の使い切りクッキング教室」**  
 食品ロスを考えるセミナーとひと工夫で環境にも優しいお料理を学べます。  
 3月1日(金) 10:00～  
**参加費無料 定員24名**




**「バレンタインスイーツ」**  
**「甘酸っぱいベリーチョコヨーグルトタルト」**  
 9日(土)13:00～ 受講料¥1,080 材料費 ¥1,000  
 (持ち帰りラッピング・試食あり)

**「はじめての自家製味噌づくり」**  
 3.6キロの味噌を作ります。詳細はお申し込みの時お尋ねください。  
 容器必要な方法文できます(容器代¥3,000 別途)  
 23日(土)10:00～と14:00～ 受講料¥540材料費¥1,800


**「初心者ラテアート教室」～ハートを描いてみよう**  
**一瞬でカップの中に描く世界のワクワクをはじめませんか？**  
 16日(土)14:00～  
 受講料 ¥2,700 材料費 ¥1,000  
**荒川 和之(coffee fest世界選手権2018.4出場)**




《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 6日(水)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)**




**「菜saiのお料理講座」**野菜がおいしく食べれるごはん屋さん  
 長芋の唐揚げ・白菜マリネ・冬野菜ごまサラダ  
 19日(火)10:00～ 受講料¥1,620 材料費¥1,100  
**ささき かなこ(saiオーナー)**



**「蕎麦を打ってみよう～」**  
 打った蕎麦は持ち帰り、季節に合ったお蕎麦の食べ方でいただきます。15日(金) 10:00～  
 受講料¥1,080 材料費¥800(試食・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」**  
**ピザ風ポークソテー、野菜のトマトチャウダーパイ包み**  
 4日(月)10:00～ 20日(水)19:00～  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,200 (おみやげ付き)  
**カニのクリームコロッケ、魚介のオードブル他**  
 3月4日(月)10:00～ 3月20日(水)19:00～  
 結城 一洋(ホテルシェフ)




**「美肌ごはん」**  
**～洋風ふるふき大根セット**  
 8日(金)19:00～ 20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」**  
**～豆乳がばちゃプリン、ふわふわ米粉のクッキー**  
 27日(水)19:00～ 3月2日(土)10:00～  
 受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,500 (試食・ラッピング付)  
 三浦 智代江 (種食 Kitchen 主宰)



**「はじめてさんの基本のお料理」**  
 食材の切り方、出汁の取り方などを中心に料理します。  
 「いなり寿司、茶碗蒸し、さんびら」  
 13日(水)19:00～ 18日(月)10:00～  
 受講料¥1,080 材料費¥800(さんびら持ち帰りあり)  
**高田 真紀子(調理師)**



食べて、話して、すっきり助産師さんの「ママかふえ」  
 妊婦さん、産後4ヶ月末までのママと赤ちゃん対象  
**7日(木)10:30～12:00 参加費 ¥1,580(プチランチ付)**  
 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！



**オトナ女子カアアップ**  
**ブルーデコ**  
 受講料：¥1,620  
 材料費：¥1,500～  
  
 講師 増井 弘子

**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  
 ～アロマ柚子クリーム  
 ～アロマ柚子ミスト  
  
 講師 荒谷 智子

**幸運を引き寄せる指ヨガ**  
 受講料：¥1,500  
  
 講師 生駒 美恵子


**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

2/16 (土) 10:30～

2/12 (火) 10:30～/18:30～


2/20 (水) 18:30～

2/14 (木) 10:00～

**花おそび講座**  
 受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,728  
 今月は**ウエット**  
**ティッシュデコ!**  
 ウエットティッシュ  
 ケースを可愛く  
 デコレーション  
 してみませんか  
  
 講師 澤崎 容子

**ハンドメイド石けん教室**  
 受講料：¥1,080  
 材料費：¥1,000～  
写真はイメージです  
  
 講師 畠山 直美

**ホームファイリング講座**  
 受講料：¥1,620  
  
 講師 松田 優子

文化教室では様々な講座を  
 ご用意しております。  
 小さなお子さまも楽しく  
 通える講座**「親子ではじめての**  
**リトミック」**もオススメです！  
 お母さんと一緒なので人見知  
 りでも大丈夫！  
 お子さまの成長の可能性を広  
 げる、幼児教育のリトミックを  
 始めてみませんか？  


2/7 (木) 13:00～

2/14 (木) 10:00～

2/14 (木) 10:00～