

●おうちで楽しむ茶懐石料理
～お茶事のお料理を作ってみよう～

和地協働センター（和地町） 定員16人
9／18～10／30 水曜日
10：00～13：00
講師：小澤 和香子
助手：倉田 志津子

和の心を食で学びます
9／18 テーマ：折敷 茶事のご飯の炊き方、出汁の取り方、三州仕立ての汁、鯛の昆布め、茄子山菜
9／25 テーマ：煮物梅 栗ご飯、秋鮎の酢メ、卵豆腐の煮物梅
10／2 テーマ：焼き物 レンコンの味噌汁、菊茗こ飯、落花生豆腐、季節魚の陶地焼き
テーマ：揚げ物 カブの味噌汁、しめじご飯、合い混ぜ、焼きナスと里芋の揚げ鉢
10／9 テーマ：煮物 菊衣とうふのすまし汁、ちらし寿司席巻包み、春菊と林檍の梨桃和え
10／23 テーマ：八寸 マイタケの味噌汁、かぶら蒸し、さつまいも煎煮、すきごぼう、湯船
10／30 テーマ：菓子・干菓子 そばまんじゅう、胡桃の船使き、うす茶

費 用：10,500円（基本受講料500円＋材料費10,000円）
持ち物：マスク、エプロン、三角巾、布巾、手拭タオル、筆記用具、水分補給用の飲み物、（最終のみ）うす茶用茶碗

●遊び心をくすぐる花とワイヤークラフト

篠原協働センター（篠原町） 定員10人
9／8～12／15 月曜日
10：00～12：00
講師：倉橋 美奈（Fleurir主宰）

お花（造花とプリザード）とワイヤーを使った季節の雑貨を制作します。
9／8 ハロウインのぼうき
9／29 否のアレンジ
10／6 ワイヤーパンピング
10／20 ワイヤーのおしゃれフック
10／27 ワイヤーのウェルカムリース
11／10 クリスマスツリーのフレームアート①
11／17 クリスマスツリーのフレームアート②
12／1 クリスマススワッグ
12／8 熊手のお正月飾り
12／15 しめ飾り

費 用：10,500円（基本受講料500円＋材料費10,000円）
持ち物：はさみ、ニッパー、ラジペン、木工用ボンド、持帰り用袋、30cm定規、グルーガン（お持ちの方）



●手作りを楽しむ パンと料理

入野協働センター（入野町） 定員15人
10／7～12／9 火曜日
10：00～14：00
講師：森 順子（ジャパンホームベーキングスクール認定師範、手作りパン教室 Cinnamonn Sugar主宰、女子栄養大学認定実生活指導）

助手：高部 裕子（手作りパン教室 Cinnamonn Sugar所属）
手作りパンの幅広く奥深い世界を体験する。
10／7 トマトとパプリカのハンバーガーパンズ
アーティチョークとオイルサーディンのサンドイッチ、リボリッタ（イタリアのトスカナ地方のスープ）、フレンチオニオンスープ クラシック、ケールとバナナのスムージー
10／14
くるみのプシパン、チキンとじゃがいもとポルチニのフイコン煮込み、桃缶で作るビーチクリームスープ
11／4 紫いものダブルクリームドーナツツ、ケータサレ プロヴァンス風 マフィン仕立て チコリのトロピカルサラダ、チコリコーヒーマン・デ・デウス（スペインの神様のパ）
11／25 トマトのクロスティニー、カリフラワーとじゃがいものソイルススープ
12／2 スモークガストルタ（北欧のサンドイッチケーキ）、ロシアン風レイヤーサラダ
オレンジティエ（シヤリマティエ）
マンローバズのマリトトップス風
12／9 彩り野菜のごちそうピッツァ、鳥のスープ
アップルティエ

費 用：9,000円（基本受講料500円＋材料費8,500円）
持ち物：エプロン、頭にかぶるもの、ふきん3枚、ハンドタオル2枚、筆記用具、持ち帰り用の密閉容器・袋

●フラワーアレンジ
～植物の力 感じてみませんか～

入野協働センター（入野町） 定員15人
10／16～1／29 水曜日
13：00～15：30
講師：山本 りえ（JFA、JFFAディプロマ、エズモ倶楽部選べるフラワーアレンジ講師、フラワーアレンジ教室fleurir主宰）

助手：深村 清美（フラワーアレンジ教室fleurir所属）

様々な形のフラワーアレンジメントを作りましょう。
10／16 季節の花アレンジメント（矢萩により生花で変えるスワッグ）
10／30 プリザードフラワーアレンジメント
11／13 季節の花アレンジメント
11／27 ドライフラワーになる生花で作る長持ちクリスマスツリー
12／11 クリスマス生花アレンジメント
12／25 お正月の注連縄飾り
1／15 季節の花アレンジメント
1／29 季節の花アレンジメント

費 用：12,500円（基本受講料500円＋材料費12,000円）
持ち物：花鉢、ワイヤーを切ってもよい鋏、ピンセット、マチの広い持ち帰り袋

●「嫌われる勇気」の心理学

白旗協働センター（寺脇町） 定員30人
8／29～10／31 金曜日
10：00～12：00
講師：綾部 隆（遠州カウンセリング研究会代表）
助手：高橋 葉子（遠州カウンセリング研究会事務局長）

「嫌われる勇気」の心理学
8／29 「アドラー心理学の基礎」～その1
9／5 「アドラー心理学の基礎」～その2
9／12 ABCの心理学と過去に支配されない生き方
9／19 ABCの心理学と学等コンプレックス
9／26 「人生のウツ」から目を逸らすな
10／3 課題の分離と共同の課題
10／10 自分には価値があると思えるために
10／17 自己肯定ではなく自己受容
10／24 今、ここにスポットライトを当てよ
10／31 「嫌われる勇気」の心理学」～まとめ

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：筆記用具、著書『嫌われる勇気』（岸見一郎著、ダイヤモンド社刊）、予めご自分で購入ください
その他：アドラー心理学ほか、資料を配布予定

●スレッドベイキングクラスⅢ

五島協働センター（福島町） 定員12人
9／11～11／20 水曜日
第1・2回目 9：30～12：30
第3～6回目 9：30～13：00
講師：佐原 明子
助手：山本 悦子

家庭で出来るパンづくり
9／11 ペーコンのうまみをきかせる「ペーコンエビ」
9／25 グンパレイズベスト「塩パン」
10／9 カレーとパンとの人気者コンビ「カレーパン」
10／23 パクパク食べちゃおう「ウインターパン」
11／6 かわいい小さめの「シナモンロール」
11／20 大人気、チョコがいっぱい「チョコメロンパン」

費 用：6,500円（基本受講料500円＋材料費6,000円）
持ち物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具、三角巾
その他：お持ち帰り袋はご用意いたします。講座をスムーズに進めるため遅刻および途中退席、またオープンを使用するため小さなお子様を連れての参加は、ご遠慮ください

●シンプルでおいしいイタリア料理

鹿玉協働センター（浜名区宮口） 定員16人
9／17～10／15 水曜日
10：00～13：00
講師：伊藤 勉弘（イタリア食堂オルトラーナ オーナーシェフ）

家庭で作れるおいしいイタリア料理
9／17 キノコのソテー・バルサミコ酢風味、スパゲッティカルボナーラ、いちじくのコンポート
9／24 小エビと水菜のスパゲッティ、豚ヒレ肉のカブレツ、ティラミス

10／1 カボチャ（野菜のトマト煮）、ジュノババーストのスパゲッティ、若湯の煮込み
10／8 ベンネ・アラビアータ、サーモンのクリームソース、ハンカコッタ
10／15 小エビとマッシュルームのガーリック煮、ホタテとプロックリーのクリームスパゲッティ、バナナのムース

費 用：8,000円（基本受講料500円＋材料費7,500円）
持ち物：マスク、エプロン、三角巾、ふきん3枚、手拭きタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具
その他：食材の都合により、メニューが変更になる場合もあります。

●筆ペン・ボールペン

中瀬協働センター（浜名区中瀬） 定員15人
9／8～2／9 月曜日
10：00～15：30
講師：早瀬 明毅

筆ペンとボールペンの書き方講座。のし發や年賀状の書き方を習います。
9／8 筆ペンの使い方・字形のまとめ方
9／22 筆ペンの使い方・字形のまとめ方
10／13 日常で使う語句を書いてみる（のし紙など）
10／27 自分の住所・氏名を書いてみる
11／10 年賀状でよく使われる語句を書いてみる
11／24 年賀状の製作・宛名の書き方など
12／8 年賀状の仕上げ
12／22 ボールペンの使い方
1／26 ボールペンで日常使う語句を書いてみる
2／9 ボールペンで短いあいさつ文を書いてみる

費 用：1,200円（基本受講料500円＋資料代700円）
持ち物：筆記用具、メモ帳、ボケツिटテンシユ、文鎮

●フレンチシェフの料理教室

都田協働センター（浜名区都田町） 定員16人
10／1～11／5 水曜日
9：30～12：30
講師：北澤 友一（ホテルコンコルド浜松元総料理長）

フレンチシェフの料理教室
10／1 人參のポターージュスープ、大地のポークとトマトのシチュー、フルーツグランドレンジ豆のポターージュスープ、自身魚とホタテのクリーム煮、パイ包み焼き、カラメルトマトのコンポート
10／15 青梗菜のクリームスープ、チキンのバスク地方風煮込み、アーモンド風味のレモンタルト
10／22 ヴィソワーズスープ（冷製ポトのクリームスープ）、魚介類のパエリア、ウッフ・アラ・ネージュ
10／29 魚のサフラン風味スープ、サーモンのオセイユ風味、なめらかプリン
11／5 グリンピースのポターージュスープ、スベアリの煮込み、抹茶入り粉茶のパウンドケーキ

費 用：10,500円（基本受講料500円＋材料費10,000円）
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん3枚、水分補給用の飲み物、タッパ、筆記用具、スリッパ（上履き）
その他：レシピが変更する場合もあります。



令和7年7月
浜松市 市民部 創造都市・文化振興課
〒430-8652 浜松市中央区元城町103番地の2
電話 (053) 457-2413

第156回 2025年後期 受講生募集

浜松ヒューマンセミナー



時 期：8月～2月
対 象：原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人
申込み：7月15日(火)～8月4日(月)
●開催施設窓口または電話での申込み
【受付時間】8：30～17：15
【受付できない日】7/20(日)、7/21(月・祝)、7/27(日)、8/3(日)
（和地協働センターは7/19(土)、7/26(土)、8/2(土)も受付不可）

●ホームページからの申込み
（8月4日（月） 17：15まで受付）
【市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索。
希望する講座ごとに申込みを行ってください。

※複数講座の申込みも可能ですが、申込者多数の場合は抽選となるため、事前に日程をご確認のうえ、受講可能な講座にのみお申込みください。

●当選確認：8月12日(火)～8月20日(水)
●開催施設窓口または電話で申込みをした方の確認方法
申込みされた開催施設に直接お問い合わせください。
【確認時間】8:30～17:15
【確認できない日】8月17日(日)
（和地協働センターは8/16(土)も確認不可）

●ホームページから申込みをした方の確認方法
申込みされた開催施設から当落のメールが届きます。
8月12日(火)中にメールが届かない場合は、お手数ですが申込みをされた開催施設にお問合せください。

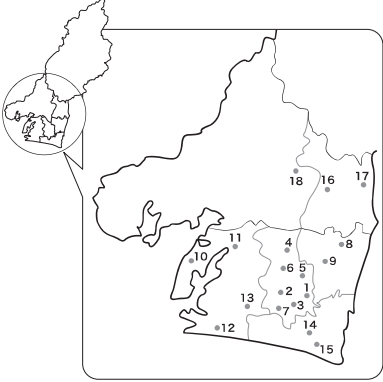
●辞退
当選後に受講を辞退される場合は、8月20日(水)までに、開催施設へ必ずご連絡ください。

受講料：1講座につき基本受講料500円＋実費（資料代・材料費等）
●基本受講料及び実費は、開催施設窓口へお支払いください。
※支払日は講座により異なります。当選確認の際に、開催施設またはホームページでご確認ください。

●お支払い後の基本受講料及び実費は原則返金できませんので、ご了承ください。

開催施設位置図			
区	地図No.	開催施設	所在町名
中央	1	東 部	相 生 町
	2	西 部	広 沢 一 丁 目
	3	南 部	海老塚二丁目
	4	北 部	英 東 一 丁 目
	5	曳 馬	曳 馬 三 丁 目
	6	高 台	和 合 町
	7	県 居	東伊場二丁目
	8	笠 井	笠 井 町
	9	長 上	市 野 町
	10	庄 内	庄 内 町
	11	和 地	和 地 町
	12	篠 原	篠 原 町
	13	入 野	入 野 町
	14	白 旗	寺 脇 町
	15	五 島	福 島 町
浜名	16	鹿 玉	宮 口 町
	17	中 瀬	中 瀬 町
	18	都 田	都 田 町

※他の講座受講者、窓口サービスや図書館等の利用者も駐車場をご利用いただけますので、なるべく公共交通機関にてお越しください。



開催施設電話	午前	午後
東部協働センター 4 6 2 - 1 0 9 2	●気軽に！楽しく！点心講座	
西部協働センター 4 5 2 - 0 7 3 4	●日曜日のピアノ教室 ●知って実践！食べて健康！「管理栄養士の料理教室」	
南部協働センター 4 5 5 - 1 5 0 1	●季節を楽しむフラワーデザイン	
北部協働センター 4 3 6 - 5 9 3 1		●徳川御三家とその付家老
曳馬協働センター 4 6 4 - 2 5 1 7		●「建礼門院右京大夫集」を読む2
高台協働センター 4 7 2 - 1 4 6 8		●基礎から学ぶ「香道講座」
県居協働センター 4 5 6 - 1 4 1 5		●健康寿命を延ばす笑顔と姿勢・歩き方
笠井協働センター 4 3 3 - 3 2 2 4		●楽しくコンディショニング
長上協働センター 4 2 1 - 3 5 9 5		●ヨガで生き生き健康講座
庄内協働センター 4 8 7 - 3 3 0 3	●季節のパンと旬のお料理講座	
和地協働センター 4 8 6 - 0 2 5 3	●おうちで楽しむ茶懐石料理 ～お茶事のお料理を作ってみよう～	
篠原協働センター 4 4 8 - 7 8 5 9	●遊び心をつくする花とワイヤークラフト	
入野協働センター 4 4 9 - 2 3 9 6	●手作りを楽しむ パンと料理	●フラワーアレンジ ～植物の力 感じてみませんか～
白鷺協働センター 4 4 1 - 8 0 8 8	●「寝われる勇気」の心理学	
五島協働センター 4 2 5 - 9 1 4 7	●ブレッドベイクینگクラスⅢ	
鹿玉協働センター 5 8 8 - 2 2 4 5	●シンプルでおいしいイタリア料理	
中瀬協働センター 5 8 8 - 2 2 4 5		●鎌ベン・ボールベン
都田協働センター 4 2 8 - 2 1 5 2	●フレンチシェフの料理教室	

●気軽に！楽しく！点心講座

東部協働センター（相生町） 定員16人
9 / 5 ～ 12 / 19 金曜日
9 : 30 ～ 12 : 00
講師：加藤 奈保子（卓心と和菓子教室 奈の菓 主宰）

様々な点心の作り方を学びましょう。
9 / 5 春巻き
9 / 19 ニラ煮し餃子
10 / 3 水餃子
10 / 17 葱塩クッキー、杏仁豆腐
11 / 7 肉まん
11 / 21 花咲しゅうまい
12 / 5 ごま団子
12 / 19 刈包

費 用：8,500円（基本受講料500円＋材料費8,000円）
持ち物：エプロン、ふきん、三角巾、マスク、持ち帰り用容器、保冷剤、筆記用具、水分補給用の飲み物

●日曜日のピアノ教室

西部協働センター（広沢一丁目） 定員10人
9 / 7 ～ 12 / 7 日曜日
9 : 00 ～ 11 : 00
講師：田中 恵子（浜松学芸高校講師・日本ピアノ教育連盟）

個人のレベルに合わせたピアノレッスン
9 / 7 開講式・ピアノレッスン
9 / 14 ピアノレッスン
9 / 28 ピアノレッスン
10 / 5 ピアノレッスン
10 / 12 ピアノレッスン
11 / 2 ピアノレッスン
11 / 9 ピアノレッスン
11 / 23 ピアノレッスン
11 / 30 ピアノレッスン
12 / 7 ピアノサロンコンサート・開講式

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：筆記用具、練習を希望する曲の楽譜

●知って実践！食べて健康！「管理栄養士の料理教室」

西部協働センター（広沢一丁目） 定員12人
9 / 8 ～ 11 / 10 月曜日
9 : 30 ～ 12 : 30
講師：柳田 美智子

料理を通して健康について学びましょう。
9 / 8 「食事バランス」について！メニュー「中華おこわ」等
9 / 22 自分の適正体重を知ろう！メニュー「ビーマンの肉詰め」等
10 / 6 「減塩」について！メニュー「魚のチリソースかけ」等
10 / 20 「腸活」について！メニュー「塩麹のポークソーセー」等
11 / 10 「フレイル」の予防食！メニュー「タンドリーチキン」等

費 用：5,000円（基本受講料500円＋材料費4,500円）
持ち物：マスク、エプロン、三角巾、布巾2～3枚、手拭きタオル、筆記用具、飲み物

●季節を楽しむフラワーデザイン

南部協働センター（海老塚二丁目） 定員20人
9 / 5 ～ 12 / 5 金曜日
10 : 00 ～ 12 : 00
講師：三澤 純子（フラワースタジオM主宰）

フラワーデザインなどについて学習するとともに、実践を通じて花のある暮らしで心豊かにしましょう。
9 / 5 お月見デザイン（フレッシュフラワー）
9 / 12 テラリウムデザイン（アーチ&プリザードフラワー）
9 / 19 花アケサセリ（リボン）
10 / 3 ドームデザイン（フレッシュフラワー）
10 / 10 トビアリーデザイン（プリザードフラワー）
10 / 17 ケーキデザイン（アーチ&プリザードフラワー）
11 / 7 ソープフラワーデザイン（ソープフラワー）
11 / 14 花束（フレッシュフラワー）
11 / 21 クリスマスデザイン（アーチ&プリザードフラワー）
12 / 5 迎春デザイン（アーチ&プリザードフラワー）
費 用：16,500円（基本受講料500円＋材料費16,000円）
持ち物：クラフトバサミ、ニッパー（ワイヤーが切れるもの）、ピンセット、筆記用具、新聞紙、持ち帰り用袋又は空箱（20cm×20cmくらいのもの）

●徳川御三家とその付家老

北部協働センター（興東一丁目） 定員40人
10 / 7 ～ 2 / 17 火曜日
13 : 30 ～ 15 : 30
講師：中村 和好（浜松歴史愛好会）

徳川御三家とその付家老
10 / 7 家康 9男 徳川義直と尾張徳川家（Ⅰ）
10 / 21 家康 9男 徳川義直と尾張徳川家（Ⅱ）
11 / 4 尾張藩付家老 成瀬正成とその一族
11 / 18 尾張藩付家老 竹藤正信とその一族
12 / 2 家康 1 0男 徳川頼宣と紀伊徳川家（Ⅰ）
12 / 16 家康 1 0男 徳川頼宣と紀伊徳川家（Ⅱ）
1 / 6 紀伊藩付家老 安藤直次とその一族
1 / 20 紀伊藩付家老 水野重央とその一族
2 / 3 家康 1 1男 徳川頼朝と水戸徳川家（Ⅰ）
2 / 17 家康 1 1男 徳川頼朝と水戸徳川家（Ⅱ）

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具

●「建礼門院右京大夫集」を読む2

曳馬協働センター（曳馬三丁目） 定員25人
10 / 20 ～ 1 / 19 月曜日
13 : 30 ～ 15 : 30
講師：松平 和久

「建礼門院右京大夫集」の後半部分を先生の分かりやすい解説とともに読み解きます。
10 / 20 幢殿へ～重衡とのよしなしごと
10 / 27 忠の思ひ～寿永・元暦の世のさわぎ
11 / 10 旅の空を思ふ～維盛の入水
11 / 17 悪人との問答～軒供養
12 / 1 夏深き頃ころ～建礼門院を訪れる
12 / 8 なくもやならばや～近江の海
12 / 15 高倉院貞侍との問答～増れたる寺
12 / 22 七塔の歌
1 / 5 市出仕～親長への申問
1 / 19 親長との問答～跋

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：筆記用具、テキスト「建礼門院右京大夫集」久松潜一、久保田淳校注（岩波文庫）

●基礎から学ぶ「香道講座」

高台協働センター（和合町） 定員15人
9 / 10 ～ 1 / 14 水曜日
13 : 30 ～ 15 : 30
講師：岩淵 康史（志野香道師範）
助手：岡 寛子

和の文化を凝縮した豊かな世界の香道は、忙しい現代人に必要な心の癒し”を提供してくれます。香道での作法や「祖香」の方法を学んでみませんか？
9 / 10 開香の実践（1）
9 / 17 開香の実践（2）
10 / 8 龍香の実践（1）
10 / 15 龍香の実践（2）
10 / 29 龍香の実践（3）
11 / 12 龍香の実践（4）
11 / 19 龍香の実践（5）
12 / 10 龍香の実践（6）
12 / 17 龍香の実践（7）
1 / 14 龍香の実践（8）

費 用：3,800円（基本受講料500円＋香木代3,300円）
持ち物：筆記用具



●健康寿命を延ばす笑顔と姿勢・歩き方

県居協働センター（東伊場二丁目） 定員15人
9 / 5 ～ 11 / 28 金曜日
13 : 30 ～ 15 : 30
講師：稲石 早緒梨（ウォーキングインストラクター、表情筋講師）

表情豊かに輝く笑顔と正しい姿勢での歩き方を学びます。
9 / 5 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン①
9 / 12 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン②
9 / 19 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン③
9 / 26 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン④
10 / 3 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑤
10 / 31 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑥
11 / 7 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑦
11 / 14 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑧
11 / 21 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑨
11 / 28 正しい姿勢と歩き方・ストレッチ、笑顔表情筋レッスン⑩

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル、手鏡、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、運動のできる履装

●楽しくコンディショニング

笠井協働センター（笠井町） 定員25人
9 / 17 ～ 12 / 17 水曜日
13 : 30 ～ 15 : 30
講師：天野 妙子（MCJマスターコンディショニングトレーナー）

がんばらない運動で身体の調子を整えましょう。
9 / 17 コンディショニングとは？
～冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を解消しましょう～
10 / 1 リンパコンディショニングで全身すっきりデトックス～疲れにくい、太りにくい身体を手に入leshよう～
10 / 15 鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善～
10 / 29 鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善～
11 / 5 腰・股関節のコンディショニング姿勢改善！
11 / 19 腰・股関節のコンディショニング姿勢改善！
12 / 3 足のコンディショニング～姿勢は足裏から作られます～
12 / 17 まとめ～歩きのコディショニング
費 用：500円（基本受講料）
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、運動のできる履装

●ヨガで生き生き健康講座

長上協働センター（市野町） 定員20人
10 / 4 ～ 12 / 20 土曜日
14 : 00 ～ 16 : 00
講師：藤井 詩乃（LAXMIYOGA公認インストラクター）

ヨガを通じて体を元気に！
楽しくみんなでエクササイズしよう。
10 / 4 ヨガってなに スポーツやストレッチとの違い 基本のヨガポーズ
10 / 11 ゆがみチェックで体の状態を知ろう 基本のヨガポーズ
10 / 18 タオルを使ってヨガポーズ
10 / 25 正しい姿勢を目指して 体幹を意識して全身を引き締める
11 / 15 代謝を上げるヨガ
11 / 29 腰痛予防
12 / 6 バランス感覚を身につけよう
12 / 13 流れるように…ヴィンヤサヨガ
12 / 20 満腹のまとめ

費 用：500円（基本受講料）
持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装



●季節のパンと旬のお料理講座

庄内協働センター（庄内町） 定員10人
10 / 3 ～ 11 / 21 金曜日
9 : 30 ～ 12 : 30
講師：山本 裕子

（パンとお菓子の教室・料理の教室Petit Copain、JHBS準師範）
旬の食材を使って季節のパンとお料理を作ってみませんか？
10 / 3 【春】ハチマツミズリパン、キャベツとソーセージの煮込み
10 / 10 【春】うず巻き抹茶クロフ、野菜のスープジュリエンス風
10 / 17 【夏】枝豆チーズパン、ナスたっぷりラタトゥイユ
10 / 24 【秋】おいしいパネ、レモン入り肉団子
10 / 31 【秋】レモンパン、ドフィノア（じゃがいものグラタン）
11 / 14 【冬】クリスマスのツリーパン、白菓のクリームシチュー
11 / 21 【冬】シュトレン（ラッピング付き）

費 用：8,500円（基本受講料500円＋材料費8,000円）
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、マスク、水分補給用の飲み物、筆記用具、持ち帰り用容器と袋
その他：食材の都合により、メニューが変更になる場合もあります。