

短期講座

■受講料:無料

■材料費:別

No	講座名	開講日	定員	曜日	時間	場所	講師	持ち物	内容(備考)
1	スパイスを使った健康クッキング	3月7日	10人	3月7日(土)	10:00~12:00	調理室	山路 幸代	材料費1,000円、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具	スパイスの健康効果を学び、市販のルーを使わずにスパイスカレーを作ります。食後はハーブティーで楽しいひとときを。 ※令和元年7月3日・9月6日受講した人は申し込みできません。
2	NEW 春のカラダに優しい薬膳	3月21日	10人	3月21日(土)	10:00~13:30	調理室	かなえ	材料費1,800円、エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、台布巾1枚、筆記用具、手鏡(体質診断用)、密閉容器(複数個)※残した場合用	花粉症や新生活のストレスが気になる春を、身近な薬膳食材で快適に過ごしましょう。薬膳のちらし寿司・茶碗蒸し・作り置きおかずを作ります。ウエルカム薬膳茶・簡単な体質診断もあります。
3	NEW 花のある暮らし・プリザーブドフラワーリース	3月29日	10人	3月29日(日)	10:00~12:30	工芸室	秋田 亜友美	材料費4,500円、クラフトばさみ(普通のはさみでも可)、木工用ボンド(180g程度)、ピンセット、ウエットティッシュ、タオル	「春に想いをよせて…」をテーマに春色リース(直径22cm程度)を作ります。長持ちするプリザーブドフラワーのアジサイやバラをメインに、ドライフラワーを細やかに付けて、ナチュラルで優しいリースに仕上げましょう。

