

12月の料理教室・各講座のご案内

本店

料理教室

12/9(土) 10:30～「Xmasを待ちわびて～こだわりのシュトーレン作り～」

講師: 渋谷 幸子 先生 受講料: 3,800円(税別) 定員: 8名

・シュトーレン ・Xmasカラーのサラダ ・アーモンドとクコの实入りひと口チョコ ・白きくらげ入りスープ

*シュトーレンはラッピングでお持ち帰り。紅茶付き



料理教室

12/12(火) 10:30～「年越し蕎麦を手打ちで」

講師: 高橋 智範 先生(手打ちそば あお) 受講料: 3,200円(税別) 定員: 12名

・鯖ダンで作る温かいきのこそば ・牡蠣の炊き込みごはん

WORK SHOP

12/2(土) 10:30～「アヴリルの糸あそび～冬編～」

講師: 迫頭 幸子 先生(喫茶 糸/木々 店主) 受講料: 3,800円(税込) 定員: 10人

飲み物付き

*アヴリルの糸を使って、指あみでニット帽子をつくります。※予約発注のためキャンセル不可(キットをお渡しします)

WORK SHOP

12/4(月) 10:30～「子供の心と体が元気に育つために～育児なんでも相談～」

講師: 宗 由理子 先生(日本小児科学会認定小児科専門医) 受講料: 2,000円(税込)

定員: 10名 対象: すべての大人 ※お子さま連れの場合は、生後6ヶ月くらいまで

炊き込みご飯と
味噌汁付き

WORK SHOP

12/10(日) 14:00～「〈松原包丁〉包丁研ぎ教室」

講師: 田中 勝人 先生(田中鎌工業四代目) 受講料: 1,000円(税込) 定員: 12名

*正しい包丁砥ぎの知識は一生役立ちます。普段お使いの包丁をご自身の手で研いでみませんか?

*お使いの包丁、タオル、エプロンをご持参下さい。



WORK SHOP

12/11(月) 13:00～

「プロが教えるお家お片づけ術・季節の暮らしの整え方～年末年始の冷蔵庫と食器棚～」

講師: 村里 法子 先生・入口 李華 先生(生活空間アドバイザー) 受講料: 1,000円(税込)

*大皿料理、ストック食材、残りものの保存でパンパンになる年末年始の冷蔵庫にお困りではありませんか? 余裕ある冷蔵庫の使い方と取り出しやすい食器棚の収納術をお教えます。クリスマスのテーブルコーディネートでのお菓子付きお楽しみ会もあり♪

WORK SHOP

12/16(土) 11:00～

「医食同源セミナー冬編～旬のさつまいも食べ比べと野菜のブーケ作り～」

講師: 浅田 ゆかり 先生(シニア野菜ソムリエ) 受講料: 3,240円(税込) 定員15名

*長崎五島の幻の芋、宮崎の甘太くん、熊本のにーもなど貴重なさつま芋、7,8種類の食べ比べ。

*ふかし芋を味わい、ヘルシー汁3菜膳とチョコレートフォンデュの試食付。 *旬野菜でブーケ作成(お持ち帰り)



WORK SHOP

12/17(日) 11:00～「女性のための東洋医学講座～頭と顔のツボ押しセルフケア～」

講師: 川崎 知寿 先生(薬剤師・はり師・きゅう師) 受講料: 3,000円(税別) 定員: 10名

*肩凝り、頭痛、腰痛、冷え、不眠など様々な症状でお悩みの方。頭や顔にある約140個のツボを道具を使わず、手を使って刺激するセルフケアをお教えます。また、お灸も一緒に行います。

★12/15(金) 10:30～ キラクッククラブ 楽々お料理レッスン

参加費: 500円(税別) 定員: 12名

*最新ガスコンロの使い方やさまざまな機能を実感できる、お手軽レッスン。※詳しくはスタッフにお尋ねください。

★毎週月曜日(12/4、11、18、25) 19:00～20:15 「ピラティス/ジャイロキネシス クラス」

講師: Shizuka 先生(作業療法士) 受講料: 2,000円(税込) ※お申し込み→shizuka630london@yahoo.co.jp

★12/14(木) 10:30～「ママのための食育塾」 講師: 谷川 千夏 先生 受講料: 3,000円(税別) ※お申し込み→090-8288-7606

料理教室・各講座 お申し込み方法

お電話、ホームページでお申し込みください。店頭でも受付可能です。

TEL: 095-856-8101(本店) 0957-27-3171(大村店) URL: <http://www.chopro.co.jp/kuriya/>

※お申し込み時点で定員に達している場合は、キャンセル待ちとさせていただきます。

※3日前からキャンセル料が発生します。予めご了承ください。