

# 1月の料理教室・各講座のご案内

本店

料理教室

1/19(金) 10:30~

## 「カナさんの冬のおもてなしレシピ」

講師:服部 カナ 先生 受講料:3,800円(税別) 定員:15名

・熱々スフレ ・簡単ラザニア ・スフレ グラッセ 赤い実のソース

\*ソースをテーマに、「ベシャメルソース(ホワイトソース)」、「トマトソース」、「ラグーソース(ミートソース)」、「赤い実のソース」を作ります。

冬にうれしい熱々のお料理とデザートお教えします。



WORK SHOP

1/28(日) 13:00~

## 「女性のための東洋医学講座

### ~体質改善教室②お灸と耳ツボで冷えとりダイエット~」

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

\*年のはじめに、貼るだけの刺さない鍼やお灸を使って、今年こそは改善したい「冷え性」と「ダイエット」に特化した教室の開催致します。

お正月太りと寒い冬の冷え性に、これを機会にサヨナラしましょう。



## ★1/20(土) 10:30~ キラクッククラブ 楽々お料理レッスン

### 「冬和食の献立~普段に生きる日本の料理道具~」

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。今回は、使うほどに手に馴染み愛着が持てる、土鍋やセイロ、すり鉢やおろし金などの日本の料理道具を使って、冬の体をいたわる優しい和食を作ります。

※詳しくはスタッフにお尋ねください。



## ★毎週月曜日(1/8、15、22、29) 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

## ★1/18(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全額発生します。予めご了承ください。