

一日講座  
受付開始  
6/10~



親子で作ろう

子どもメインです



可愛い練り切り菓子

8月1日(土) 小1~

10:00~12:00

親子ペア 2,700円 (材料費込)

兄弟追加 1,350円/1人

講師：磯部 浩子

(JSA 練り切りアート認定講師)

(JSA まんじゅうアート認定講師)

お申し込み・お問い合わせ  
天白文化センター ☎052-806-3125



一日講座  
受付開始  
6/10~

# お料理 はじめまして



料理未経験の方でも大丈夫です。毎回料理の基本的な手順を学べます。  
時には奥様やご家族に腕をふるってみてはいかがでしょうか。

**7/15(水)** 野菜を美味しく  
食べるコツ

夏野菜の肉巻き

トマトの冷製スープ

三つ葉と油揚げのお浸し



**8/19(水)** 炒飯のコツ

ステーキ炒飯

ビシソワーズ

グリーンサラダ



**9/16(水)** 酢飯のコツ

鮭の混ぜ寿司

長芋のチーズ焼き

くずし豆腐のすまし汁



時 間 : 10:00~12:30

受講料 : 各 3,500 円/材料費込

講 師 : 安藤朋代

お申込み・お問い合わせ

天白文化センター

☎052-806-3125

名古屋市天白区植田南 2-502

(地下鉄植田駅 3 番出口より徒歩 8 分)



一日講座  
受付開始  
6/10~

クラフトテープで作る 丸カゴ

全6色のバリエーションから



あなたのお気に入りを見つけて

手作りの温かみを、暮らしに。

直径 18cm×高さ 11cm

日時： 7月3日（金）

10：00～13：30（予定）

受講料： 2,800円（材料費込）

講師： 磯部 浩子

（KEA《クラフトバンドエコロジー協会》インストラクター）

お申し込み・お問い合わせ

天白文化センター ☎052-806-3125



一日講座

6/10～受付開始

はじめてみよう♪

# コグニダンス

普段あまり運動習慣の  
ない方にもおすすめです♪

一回の受講でも大丈夫！



日時 7月1日(水)  
8月5日(水)  
9月2日(水) } 10:00～11:00

受講料 各 1,000 円

講師 内藤 和己 (日本コグニダンス協会理事)

お問い合わせ・お申し込み

天白文化センター TEL 052-806-3125



一日講座  
受付開始  
6/10~

## 寺島先生の人気講座です

### 発酵調味料講座 「チリ糀」

チリ糀は豆板醬のように使える旨辛発酵調味料です。  
(250gお持ち帰り)

★7月8日(水)10:00~12:30(※ランチ付き)

受講料:5,000円(材料費込)

講師:寺島正美(発酵食エキスパート1級)

### 粉から作る手打ち麺講座 「きしめん」

粉から作る手打ち麺講座「きしめん」を手打ちします。おいしい「出汁」のとり方も学びましょう。きしめん・手羽先・ういろうを作ります。

★8月5日(水)10:00~12:30

受講料:5,000円(材料費込)

講師:寺島正美

小学生以上のお子様から参加できます。

夏休みの自由研究にいかがですか？

### 手仕事ワークショップ 「関西白みそ」

夏に仕込む白みそは1週間で出来上がります。  
甘口の白みそは料理に大活躍!(500gお持ち帰り)

★9月9日(水)10:00~12:30(※ランチ付き)

受講料:5,500円(材料費込)

講師:寺島正美(発酵食エキスパート1級)

お申し込み・お問い合わせ

天白文化センター ☎052-806-3125



# キッズキッチン

6/10(水)～ 受付開始

一日講座



受講生募集 対象:年中～中3

A:10:00～11:30

B:12:30～14:00

受講料:各 3,000 円(材料費込)

講師:寺島正美(キッチン協会インストラクター)

7/25(土)

■お星さまのコーンパン

■果汁 100%グミ



8/22(土)

■お好み焼きパン

■金魚すくい白玉ゼリー



9/26(土)

■月餅パン

■三色月見団子



お申し込み・お問い合わせ

天白文化センター

☎052-806-3125



一日講座

6/10～受付開始

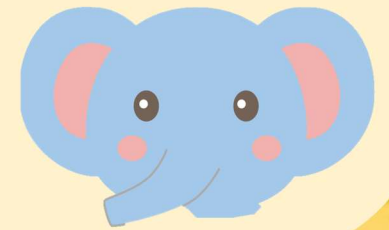
手ごねで作る  
子どものパン教室

日時 8月8日(土)  
A 10:30~12:30  
B 13:30~15:30

対象 年中～小6  
受講料 2,000円(材料費込)  
講師 浅野由美子(イ-ストの会主宰)

今回は

かわいい  
ぞうさんパン



みんなで楽しく  
パン作りに挑戦！  
自分でこねて  
発酵までやるよ♪

お問合せ・お申し込み 天白文化センター TEL 052-802-3125



一日講座  
受付開始  
6/10~

# 親子 DE パン教室

親子で楽しくパン作り体験しませんか？

★コロパンマン

★レモンアンナちゃんを作ります



8月29日（土）3歳以上

A:10:00~12:30

B:13:30~16:00

受講料：親子ペア 5,500円（材料費込）

兄弟追加 2,500円/1人

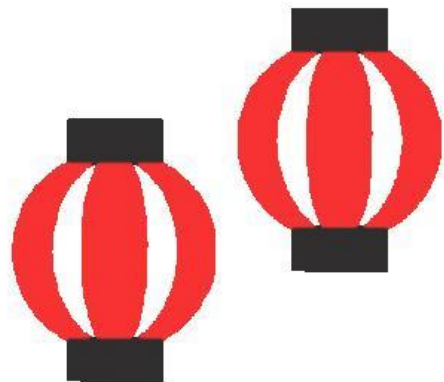
講師：寺島正美（キッズキッチン協会インストラクター）

お申し込み・お問い合わせ

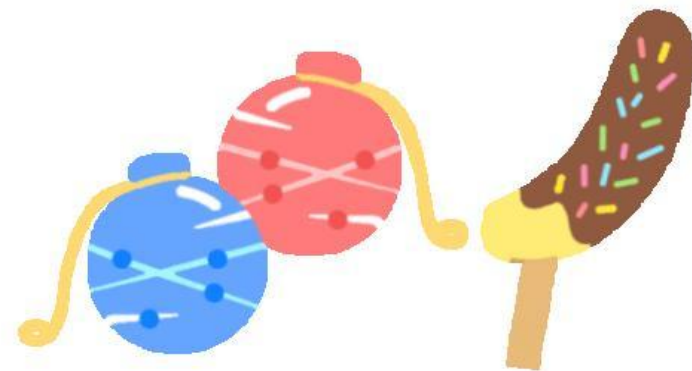
天白文化センター

☎052-806-3125





一日講座  
受付開始  
6/10~



# 浴衣教室

浴衣を自分で着て出掛けましょう！

7月4日(土)  
13:30~15:30  
受講料:1,000円  
講師:しらさぎ和装  
結きもの着装学院講師

お申し込み・お問い合わせ

天白文化センター

☎052-806-3125



一日講座

# シニア向け やさしい バランスボール体験教室

6/10～受付開始

日時 7月22日(月)

時間 10:00～10:45

受講料 700円

講師 樋口 栄美

(体力メンテナンス協会  
認定体力指導士)

人生100年時代、  
治療よりも予防を！  
認知症予防！  
転倒予防！  
フレイル予防！



適度な有酸素運動で  
身体も心も  
イキイキわくわく♪

お問い合わせ・お申し込み 天白文化センター TEL 052-806-3125

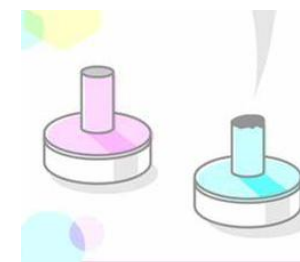


一日講座

6/10～受付開始

# お灸ですこやか生活

厳しい暑さと冷房で、自律神経は疲弊しがちです。  
お灸で体調管理を目指しましょう！



日時 8月17日(月)

A 13:00～14:00

B 14:30～15:30 (初心者向け)

受講料 1,500円 (材料費込)

講師 土橋禎子 (鍼灸師)



お申し込み・お問い合わせ 天白文化センター TEL052-806-3125