

10/24(土)

☆ゾンビフーガス

☆モンスターシュー



11/28(土)

☆くりチョコパン

☆りんごのホイルケーキ



キッズキッチン

9/9～受付開始

1 日 講 座



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

(キッズキッチン協会インストラクター)

12/26(土)

☆スノーマンケーキ

☆ツリーミートパイ



お申し込み・お問い合わせ

コープあいち天白文化事業センター

☎052-806-3125

1日講座 受付開始 9/9～

子ども練り切り教室(小2～中3)

開催日：12/5 (土)

時間：A 10:00～11:30

B 12:30～14:00



サンタクロースとクリスマスリース

受講料：各1,800円（材料費込）

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

コープあいち天白文化事業センター ☎052-806-3125

一日講座

受付開始 9/9（水）～

おうちで作りたい パンシリーズ ～第2弾～



ベーコンエピ

パン作りは意外と簡単です。

おうちで、憧れのあのパンと一緒につくってみませんか？

日時 10月10日(土)

10:30～12:30

受講料 2,000円(材料費込)

講師 浅野 由美子

(イーストの会主宰)



お申し込み・お問い合わせ

コープあいち

天白文化事業センター TEL052-806-3125



1日講座
受付開始
9/9~



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。

10/21(水) 秋の味覚を
楽しむコツ

れんこんと豚肉の和風ソテー
きのこのマリネ
さつまいもごはん



11/18(水) 和の定番料理の
コツ

ぶりの照り焼き
五目豆
炊き込みご飯



12/16(水) おもてなし
料理のコツ

フライパンパエリア
ポタージュ
りんごのコンポート



時 間 : 10:00~12:30

受講料 : 各 3,700 円/材料費込

講 師 : 安藤朋代

お申し込み・お問い合わせ
コープあいち天白文化事業センター
☎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)



1日講座
受付開始
9/9~



寺島先生の人気講座です

発酵調味料講座 発酵ケチャップ

ケチャップにはたくさんの砂糖が入っています。
甘酒や塩麴で砂糖ゼロのケチャップを！(うつり付き)

★10月14(水) 10:00~12:30

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 中華麺

中華麺を手打ちし人気の担々麺に仕上げます。
副菜にはえびしゅうまい、デザートも作ります。

★11月11(水) 10:00~12:30

受講料:5,000円(材料費込)

講師:寺島正美



手仕事ワークショップ 糀コチュジャン

コチュジャンは辛みと甘みのある味噌。
自家製の糀コチュジャンで即席キムチの素も作ります(うつり付き)
※200gお持ち帰り

★12月9日(水) 10:00~12:30

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

コープあいち天白文化事業センター ☎052-806-3125

クラフトテープで作る丸カゴ

日常に、手作りの温かみを。7色から選べます



1日講座 受付開始 9/9～

直径 18cm×高さ 11cm

日時： 11月25日（水）
10：00～13：30（予定）

受講料： 2,800円（材料費込）

講師： 磯部 浩子
（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



コープあいち天白文化事業センター ☎052-806-3125

クラフトテープで作る、 クリスマスリース

1日講座
受付開始
9/9～

手作りの温かさ

日時：12月2日（水）

10：00～12：30（予定）

受講料：2,000円（材料費込）

講師：磯部 浩子

（クラフトバンドエコロジー協会インストラクター） 直径約16cm



お申し込み・お問い合わせ

コープあいち天白文化事業センター

☎052-806-3125

一日講座

受付開始 9/9(水)～

はじめてみよう♪

コグニダンス

「間違えること」が一番のスパイス！
うまくできなくても
みんなで笑って心も体も若返り！
一回からお気軽に参加いただけます。



日 時	<u>10月21日(水)</u>	} 10:00～11:00
	<u>11月18日(水)</u>	
	<u>12月16日(水)</u>	

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)

お申し込み・お問い合わせ

コープあいち

天白文化事業センター TEL 052-806-3125



一日講座

受付開始 9/9(水)～

男性のためのヨーガ

老後を健やかに楽しく過ごしませんか？

深くゆっくりとした呼吸で体を動かし、心と体を整えましょう

日時 11月 4日 (水)

10:00～11:00

受講料 500 円

講師 辻 慶雄 (日本ヨーガ光麗会指導資格)



お申し込み・お問い合わせ
コープあいち天白文化事業センター
TEL 052-806-3125

好評につき



金曜クラス開設

健康マージャン広場(金)

9/9(水)受付開始



受講生募集

10~12月

第2・4金曜日

10時~12時

6回 8,220円

(コピー代別途必要)

講師 金平裕樹



お申し込み・お問い合わせ
コープあいち天白文化事業センター

052-806-3125

一日講座

受付開始 9/9(水)～

手ごねで作る 子どものパン教室

日時 11月7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(イーストの会主宰)

今回は、

ふんわり
“ヨーグルト
パン”



形がイビツでも大丈夫！

こねて丸めて

笑顔がふくらむパン作り。

お申し込み・お問い合わせ

コープあいち天白文化事業センター

TEL 052-806-3125



一日講座

シニア向け やさしい バランスボール教室

受付開始 9/9(水)~

日 時 10月2日(金)

11月6日(金)

12月4日(金)

10:00~10:45

受講料 各1,000円

講師 樋口 栄美

たいりよく
(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♪

継続受講はもちろん、
一回だけの参加も大歓迎です！

お申し込み・お問い合わせ
コープあいち
天白文化事業センター
TEL 052-806-3125



一日講座

受付開始 9/9(水)～

お灸ですこやか生活

日時 10月19日(月)
12月21日(月)

A 13:00～14:00

B 14:30～15:30(初心者向け)

受講料 各 1,500 円 (材料費込)

講師 土橋禎子 (鍼灸師)

お灸で体の気・血・水の巡りを
良くしながら、なんとなく…の
不調や痛みの改善を
目指しましょう。

どちらか一日の
受講でも大丈夫！



お申し込み・お問い合わせ コープあいち天白文化事業センター TEL 052-806-3125

