１日講座 12/9(水)受付開始

子どもバレエ体験会

（3才～小6）

１人１人の個性を尊重しながら明るく
楽しいレッスンを行っています。
踊ることで体を動かし、伸びやかな
体作り・リズム感を養いましょう。



1/29(金)・2/19(金)・3/31(水)

16:15～17:15

受講料:各1,000円

講　師:市岡バレエ団　加藤智子



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 12/9(水)～



手ごねで作る
子どものパン教室



形がイビツでも大丈夫！みんなで楽しくパン作りに挑戦！

日　時　**3月13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)

「あん うさぎパン」



おなかの中には
あんこが入ります

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

1日講座
受付開始
12/9(水)

寺島先生の人気講座です

発酵調味料講座

☆しょうゆ酒粕

糀と同様腸活で注目の酒粕。しょうゆ×酒粕で旨み万能調味料として料理がワンランクUP。肉や魚に塗って焼くだけで驚くほどジューシーに！

★1月13(水)　10:00～12:30

受講料:5,000円(材料費込) ※発酵ﾗﾝﾁ付き
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

☆ビニール袋で簡単そば打ち

そば打ちって難しそう‥そんなイメージを覆す初心者でも簡単においしいそばが打てます。
のどごし7割小鉢そば・チキンロール・揚げそばがきを作ります。

★2月15日(月)　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

☆愛知の伝統発酵食赤みそ

愛知県のソウルフード『赤みそ』は驚くべき健康パワーが詰まっています。
名古屋めしには欠かせない赤みそを手作りしてみませんか。

★3月10(水)　10:00～12:30

受講料:5,500円(材料費込) ※赤みそﾗﾝﾁ付き・2kgお持ち帰り
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

1日講座
受付開始
12/9(水)～

お料理はじめまして

男性クラス

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。

1/20(水)

時短で作る
角煮風のコツ

豚の角煮風
みぞれ汁
白菜漬け





2/17(水)

ムニエルと
洋食のコツ

鮭のムニエル
具沢山スープ
アボカドのサラダ





3/17(水)

シャキッと仕上げる
炒め物のコツ

回鍋肉
生春巻き
アサリのスープ





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）

一日講座

受付開始 12/9（水）～

おうちで作りたい パンシリーズ ～第3弾～

「くるみパン」

パン作りは意外と簡単です。

おうちで、憧れのあのパンを一緒につくってみませんか？

日　時　2月13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

一日講座

受付開始 12/9(水)～

はじめてみよう♪

コグニダンス

コグニダンスとは？

社交ダンスの基礎を取り入れ
簡単なステップを音楽に合わせて踊ります。
フレイル予防や認知症予防など、認知機能の
維持向上ができるダンスです。
若い方から高齢の方まで
一緒に楽しく踊ることができます♪
もちろん社交ダンス経験者も大歓迎です！



日　時　1月20日(水)
2月17日(水)
3月17日(水)
10:00～11:00

一回からお気軽に
参加いただけます

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



１日講座
受付開始
12/9(水)～

ワンコイン講座
Easy ストレッチ

ゆっくりと身体を伸ばしたり簡単な動きで
筋肉の緊張をほぐしたりしながら、全身の
コンディションを整えていきます。

３月１日（月）

13：30～14：30

受講料：５００円

講　師：桑木有希



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

手作りで楽しむ！

クラフトテープで作る りんごの小物入れ

1日講座　受付開始 12/9（水）～

２個作ります！



日　時：　3月17日（水）
10：00～12：30（終了予定）

受講料：　1,800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

12/9(水)～受付開始

1/23 日(土)

だるまさん
とけにくいもちもち雪アイス





2/27(土)

くまふぃん
グァペギ(ねじりドーナツ)





3/27(土)

マカロンパン
炒り豆チャンククッキー





キッズキッチン

一日講座

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)

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
12/9(水)～

親子和菓子教室

猫の日の餡ニャンケーキ



2月6日(土)　小1～

10：00～12：00

親子ペア2,500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

1日講座
受付開始
12/9(水)

親子DEパン教室

親子で楽しくパン作り体験しませんか？

★ぴよぴよぷりん　★手羽先だがねを作ります





3/31（水）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　コープあいち天白文化事業センター　TEL052-806-3125

一日講座

受付開始　12/9(水)～

シニア向け　やさしい

バランスボール教室

日　時　1月15日（金）

2月 5日（金）

3月 5日（金）

10：00～10：45

受講料　各1,000円

講　師　樋口　栄美

（體力（たいりょく）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　12/9(水)～

お灸ですこやか生活

日　時　**2月15日（月）**

A 13：00～14：00

B 14：30～15：30（初心者向け）

受講料　1,700円（材料費込）

講　師　土橋　禎子（鍼灸師）

冷えによる不調は多いので、
程よい熱さのお灸で
血流を良くして、
体調を整えてみませんか？



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