33 ★知りたい食べたい! つぶつぶ!もちキビ★

・講師/SUWAつぶつぶ隊 湯浅智美



か?ふんわりと炊けた 黄色のつぶつぶは おかずのボリューム UPに便利&ヘルシー♪ 簡単な炊き方を学び 試食します。

5/27(火)13:30~14:30 6/10(火)13:30~14:30 6/24(火)13:30~14:30

定員 各回 10名

受講料 1.000円 もちキビ1カップ、 もちキビ炊き方レシ

25(0266)**72-2375**

パソコンでつくる ジュエリー

ハーツアートジュエリー

・講師/伊藤マサヒロ、篠田しおり



まるで本物のように輝く ュエリーデザイン画。 3Dなのであらゆる角度 ら見ることができます。 どんなものなのか、実際 こ見てみませんか?

6/7(±) 15:00~16:00 6/14(±)15:00~16:00

定員 各回 3名

25(0266)**72-9846** ·受付 9:00~19:00 ·定休日 金曜日

「まちゼミってなに?」 ~まちゼミ見学ツア

花と器と珈琲の店 楚々として

•講師/甲田久美



まちゼミの各講座を一 緒に「見学」してみませんか?初夏の茅野をお 散歩気分でいろいろな 講座を巡る楽しい見学 神座を巡る栄しい見子 ツアーです!見学後は 美味しい珈琲を飲みな がら楽しくおしゃべりし

5/25(日)14:00~16:30 5/26(月)10:00~12:00 6/15(日)10:00~12:00

定員 各回5名

受講料 500円 保険代・お茶代

茅野市塚原2-2-8(塚原公民館東側 **25**(0266)**75-2588**

不動産(土地・建物)に 関するマネー講座

株式会社蓼科企画

•講師/西村英一



人生で一番大きな買い 物「不動産」。知ってい れば得することや制度 があります。住字に係わ るお金の話を簡単でわ かりやすく学べます。

6/3(火)14:00~15:00、18:30~19:30

定員 各回 4名

25(0266)**82-7741**

もっと気軽に! ワインを楽しむ超基礎講座

・講師/小林哲人(ワインアドバイザー)



ワインは笑顔と会話を 弾ませます。4種類を飲 み比べながら、選び方 や家庭料理に合わせる ちょっとしたコツをご紹 介。ご夫婦での参加も 大歓迎です!

試飲ワインは持ち帰れますので、お車での参加も可能です 6/18(水)14:00~15:00、19:00~20:00

6/22(日)17:30~18:30

対象 大人(20才以上) 受講料 1,200円 試飲ワイン代 定員 各回 6名

25(0266)**72-3084** ·受付 10:00~20:00 ·定休日 水曜日

38 刈払機安全作業講習会

株式会社マルモ機械 たてしな店

・講師/丸茂大介およびメーカー担当者



草刈りに使う刈払機は お手軽に手に入る反 面、正しい使い方をしな いと事故につながる可 能性があります。刈払機 の安全な使い方につい

6/1(日)10:00~12:00、14:00~16:00 会場 茅野市豊平山寺3131

受付は下記本社電話番号へお願いします。 定員 各回 10名 持ち物 安全で動きやすい服装

1(0266)**72-2288** ・受付 9:00~18:00 ・定休日 なし(年末・お盆のみ

42 デジカメ与具をハノコスよりきれいにする方法 |デジカメ写真をパソコンで

信濃カメラ

•講師/波間英彦



5/25(日)10:00~11:30 6/4(土)10:00~11:30

定員 各回4名または2組 持ち物 撮影したデータ

25(0266)**72-3625**

46 電気料金の不思議?

省エネ生活の過ごし方

南新雷気工業株式会社



系、エコ給湯など深夜電力 機器を設置した場合の電気 料金等を説明します。また、 電気器具の待機電力の問題、電気ポットで保温状態で の雷気料金・IHコンロでお湯 を沸かした場合の電気料金 の比較等省エネ生活の過ご し方をお話しします。

6/7(±)16:00~17:00 6/21(±)16:00~17:00

定員 各回 5名

25(0266)**72-4158**

·受付 8:00~17:00 ·定休日 日曜日

英語で遊ぼう!

英会話と進学ゼミのアクシス

・講師/デビット・アンダーソン、小尾順子



「外国人講師」と英語を 使っているいろな遊び に挑戦します。様々なア クティビティを通して生 きた英語を体験しま

36

・講師/小海弘子

今年の夏は浴衣でおでかけ

をするのは大変と思っ

ているあなた向けの講

座です。二時間で一人

で着られるようになり

ます。この夏は、ゆかた

腰紐2本・コーリンベルト 伊達メ・帯板

が大切です。洗いやしみぬ

が 人の とり 8 元 いい ひらる きについて正しい知識を 知っていれば、毎日のお洗

濯も楽しくなります。講座

作り後、ご希望の方にお 一人様一点無料しみぬき

を行ないます。申し込み時

でおしゃれを!

6/12(木)14:00~16:00 6/14(土)14:00~16:00

定員 各回 4~5名 持5物 ゆかた・半巾帯

25(0266)**72-1763**

·受付 9:00~19:00 ·定休日 月曜日

40 お洗濯の基礎講座

6/8(日)10:00~11:30 6/15(日)10:00~11:30

1(0266)**72-1556**

·受付 8:00~19:00 ·定休日 日曜日

太陽光安全・

安心基礎講座

小池ドライクリーニング

•講師/小池女人

定員 各回 4名

茅野市玉川408(粟沢観音下

ゆかた着付講座

5/28(水)、6/11(水) 両日とも同じ時間に開催 [幼 児]16:30~17:20 [小学生]17:30~18:20

持ち物 色鉛筆・はさみ 定員 各回6名または5組

25(0266)**73-1437**

自分でできる! ステキな部屋の作り方

ライフスタイルデザインオフィス ワンズプラブ

•講師/能谷一子



整理収納のきほんや、イ のきほんを、気軽に学ん でいただけます。

6/18(7k)13:30~15:00

定員 5名 受講料 300円 資料代

持ち物 筆記用具

☎090-8326-0183

·受付 9:00~20:00 ·定休日 不定休

差がつくデジカメ撮影術

ロケーション撮影編 Photo Studio 中山写直 有限会社雷化ショップ ノアケ





てきた中で記念に残し たいショットがうまく取 れない。写真写りが良く ない・・・そんな悩みを 解決できる屋外での講 座です。

6/2(月)10:30~11:30 【雨天予備日 6/9(月)10:30~11:30】

会場 横内中央公園(ビックワン横) 定員 6名 持ち物 デジカメ

2090-9354-6393

写真を撮る機会が増え



全国でも注目!! 太陽光発電の人気はま だまだ続いています。売 電前の損壊も報道され、 心配な工事も増えていま す。長いおつきあいの設 備だけに安心、安全の面 ■ から理解を深めよう。

6/12(木)18:30~20:00

定員 5名

茅野市ちの2829-1(横内 **1**(0266)**73-4472**

🕰 お申し込み前にお読みください

受講料について

・材料費は原則として講座当日に会場で徴収致します。(税込)

・お申し込み後にキャンセルされた場合、材料費を頂戴することがございます のでご承知おきください。

・講座中に発生した事故等につきましては、主催者側は一切責任を負いません。

お申し込みについて

・定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

・お申し込みは、各店の受付時間内にお願い致します。

・お申し込み初日は電話回線の混雑が予想されます。ご了承ください。

・受講対象者が限定されている講座もありますのでご注意ください。 ・各講座とも申し込みの際には、受講時の持ち物をご確認ください。

・小学生以下のお子様は、保護者同伴でのご参加をお願い致します。



まちゼミってこ

お店の人が講師になって、

プロならではの専門的な知識

や情報、コツを教えてもらえる

ユニークなゼミです。

茅野 まちゼミ 検索 ▶

http://www.chinocci.or.jp/

hanro/machizemi/

主催/茅野商工会議所 後援/茅野市

する

第4回 まちゼミ2014春

では一般性の人が教えてくれる。

開催期間 ▶ 2014

お申込みは

「まちゼミの申し込みです。」 とお電話ください。

茅野まちゼミ ブログ& Facebook 気になる講座を事前にチェック!

講座の内容によっては 材料費がかかりますので ご確認ください。

※小学生以下のお子様は、保護者同伴でご参加ください。

講座です。

お子様限定の お子様も一緒に 親子で一緒に 参加できます。 楽しめます。

きれい

講座。

けんこう

16 J.ぽっぷカルチャー教室

服ドリーム

36 こかい呉服店

県外・市外の

方も大歓迎

つくる

あたらしい発見に出会える! まなぶ

向ケ丘

英会話と進学ゼミの アクシス 35 ③9 ワンズプラス 本町東 株蓼科企画 向山寝具店 12 ショ゙ Hair Resort Sanctuary **D** 鬼場大橋 八ヶ岳山野草園 小池ドライクリーニング 蓼科び一んず・Bio村 粟沢橋 (3) ぱん家となりて 福沢工業団地 (株)マルモ機械 たてしな店 33 福沢工業団地 豊平小学校 至東京學科大学 (文) 至茅野市街 CAVE福寿屋 東海大学第三高 JR中央本線 34 塚原北 有ハイトスポーツ 薬師堂 諏訪中央病院 20 極楽寺 至南大塩 ●茅野市消防署 10 MAXLOAD 手作り体験工房 どろんこ 19 やよい生花店 2021 一茅野市役所 トレーニングジム ●野球場 楚々として 46 南新電気工業株 あけぼの隧道 文 長峰中 玉川 26 古時計 長峰 茅野高校 豊平 27 呉竹鮨 28 紅の豚 13 茅野町 葉 (文) 東部中 足圧ボディケア信州 **沢前** ① 44 侑電化ショップ ノアケ E中央病院 中山写真 43 42 信濃カメラ 素野県 チロル 9 文 玉川保育園 ほんわか健康村 caf'e天香 143 パンDEチ~ 茅野駅前ベルビア内(2F) 央自動車道 ハーツアートジュエ! Azul J.ぽっぷ教室 公 松木寒天産業株 ロージードロップス・クーラ 15 アトリエひまわり」、ぽっぷ教室

23 癒し処 なちゅれ





自分の頭皮をチェック した後、炭酸クレンジン グフォームを使って、頭 皮クレンジングを行な

6/5(木)13:30~14:30 6/12(木)13:30~14:30 6/19(木)13:30~14:30

定員 各回3名

受講料 1.000円

茅野市本町東12-30

25(0266)**55-1210** ・受付 9:00~18:00 受付開始日 5/18(日)・定休日 毎週月曜日、第3日曜日

自分を磨く"簡単セルフリンパ"と 若返りホルモンの話

Azul(アズール) J.ぽっぷ教室





筋肉・骨の萎縮防止、体脂 肪の増加を抑える「若返り のホルモン」の増やし方を 知り、自分でできるセルフ リンパで毒素、老廃物、余 分な水分、脂肪を体から

6/4(水)14:00~15:00 6/10(火)14:00~15:00 6/22(日)14:00~15:00

受講料 500円 オイル等

オイルを使うので膝上まで上がる ジャージなど汚れてもいい服装

☎090-5757-2139 ·受付 13:30~19:00 ·定休日 木曜日

栄養・健康講座

ほんわか健康村 ・講師/田中博



食事 2 糖質、揚げ物好きの 方への注意、健康促 進、老化減速。ダイ エット、美容に役立

つ知識-杯!

1. 加齢に伴う最適な

6/29(日)10:00~12:00

定員 各回 10名 持ち物 筆記用具 受講料 100円 コピー用紙・テキスト代(10頁くらい)

2090-4464-8782

13 自宅で家族で 足圧をやってみよう!!





足圧は、全身の筋肉が ほぐれ自然治癒力を高 め、精神をリラックスさ せる「健康法」です。足 のもたらす心地良さを 味わってみませんか。

6/4(水) 13:00~14:00 6/11(水)13:00~14:00 6/18(水)13:00~14:00 6/25(水)13:00~14:00 定員 各回 2名または2組 持5物 フェイスタオル

23(0266)**82-0835**

美肌を保つ食習慣と AGEの関係性 ごはん付き!

癒し処 なちゅれ

•講師/佐藤香寿美、上條美由希



最近よく聞く糖化につ いて学びましょう! 簡単 に取り入れられる抗糖 化ナチュラルフードのプ Trū**Age?** チ料理体験で肌美人を 目指しませんか?

6/14(±)10:30~13:00、18:00~20:30 6/18(zk)10:30~13:00 6/28(±)10:30~13:00、18:00~20:30 持ち物エプロン 定員 各回8名

受講料 1,200円 材料費

ラジオ体操で

2090-6527-8513 ·受付 10:00~20:00 ·定休日 不定休

きれいに若々しく!

•講師/津金真由美、上條美由希

今、話題のノニジュース を使った万能クリーム 作り体験に酵素玄米ご 飯が付いてきます! 酵 素をたっぷり取り入れ て、ココロもカラダもき れいになりましょう!!

今話題の気になる

伝統酵素講座 ごはん付き!

6/11(zk)10:30~12:30 6/21(±)10:30~12:30、18:30~20:30 6/25(水)10:30~12:30

定員 各回8名

癒し処 なちゅれ

受講料 1000円 クリーム・容器代

2090-1828-2915 ·受付 10:00~20:00 ·定休日 不定休

スマイルワーク

ビューティーシャレンド、シャレンドBitowa

・講師/ビューティーシャレンド 霜鳥早耶

ビューティーシャレンド: 6/8(日)13:00~14:30 シャレンドBitowa: 6/20(金)18:30~20:00

対象 大人(20才以上) 持ち物 割りバシ・手かがみ

☎(0266)**72-1631**

23(0266)**75-1631**

サロンルの・・ なっているの? 実は大切なお通じの中に答えがあった。 唱内環境は健康のパロ

あなたの腸内環境は?

6/4(水)13:30~15:00 6/28(土)13:30~15:00

☎(0266)**71-2578**

12 慢性頭痛も不眠も改善! 簡単枕の作り方

ご自分に合う枕の高さ

はどのくらいかを体験し

ていただき、気持ちのい

い一、楽一と思える枕

を完成させます。

・受付 10:00~20:00 ・定休日 なし

腸内環境は健康のバロ メーター。

■体の便りを毎日チェック!!

オギノフジモリ薬局

• 講師/芳澤武弘

定員 各回 5名

向山窪旦店

•講師/向山平和

茅野市塚原1-17-1オギノ1F

シャレンドBitowa 宮脇幸子

お顔の筋肉エクササイズ

■ たるみ・ほうれい線・首

のシワ・目元たるみ、筋肉 をほぐしてリフトUP!!

決していきます!!

のシワ・目元たるみ、筋肉

続けることでたるみ・ほ

うれい線を根本から解

ことわざから学ぶ健康法

ノ 1 上ット、便秘、にき び、睡眠不足、集中力の 低下など与に立

る事の答えは「ことれ ざ」の中にあります。

一緒に考えてみよう。

オギノSCフジモリ薬局

•講師/小林幸子

有限会社ハイトスポーツ商会



•講師/進藤久美

ラジオ体操をきちんと 習って、体も心も明るく 若々しくなりましょう。 そして疲れをとるスト レッチやマッサージで 筆しく! 美しく!

5/25(日)15:00~16:30 5/30(金)13:30~15:00 定員 各回 10名 持ち物 5本指ソックス

受講料 500円

•講師/青柳直貴

MINI

茅野市塚原1-17-1オギノ2F **5**(0266)**72-2646** ・受付 10:00~20:00 ・定休日 なし

10 夏に向けて、シェイプボディ 夏トレ編

ノンパ整体・パワーアップ MAXLOADトレーニングジ』

6/14(±)14:00~16:00 6/21(±)14:00~16:00 定員各回5~6名

茅野市塚原1-17-1オギノ1F **25**(0266)**71-2578**

・受付 10:00~20:00 ・定休日 なし

•講師/小林佐由美



で燃焼しやすいカラダ をつくる1今クチコミで * . 話題沸騰中。お家でも できる簡単トレーニン グをお教えします。老若 男女問わず参加OK。

5/26,6/2,6/9,6/16,6/23,6/30 毎週月曜日14:00~15:00

定員 各回 4~5名 持ち物 運動靴(中ばき用)。 受講料 100円 ミネラルウォーター代

茅野市本町西4-5 丸上ビル1F103 **23**(0266)**55-4545**

14 ♪作ってたたことを表する

誰でも楽しめるオリジナ

ルキットを組み立てま

す。丁寧に指導致します

ので安心☆完成したら

その場で演奏会をしま

太めのマイナス

リズムセッション♪

しょう♪

5/25(日)14:00~15:30 6/15(日)14:00~15:30

 受調料
 2,500円
 ふめいマコノヘ

 太鼓の胴・ロープ・ヘッド代
 ドライバー(有る方)

2080-5108-0874

定員 各回 10名 持5物 軍手、

café 天香

•講師/塩澤大地

今回は、クリアな脳のために ~ 「素敵なアロマ生活」~



今認知病の予防として 注目されているアロマ セラピー . 精油を使用 し、脳を活性化したり リラックスする方法を 学び、体験します。

6/6(金)13:30~15:00 6/13(金)13:30~15:00 6/27(金)13:30~15:00

定員 各回 6名

15

受講料 1,000円

25(0266)**72-6022**

1.アロマの香りを楽しむ

プリザーブドフラワー 2.子どもための楽しいアレンジ

16 ハートの小物入れ

5/27(火)10:00~11:30 6/3(火)10:00~11:30

6/10(火)10:00~11:30 6/14(土)10:00~11:30

定員 各回 6名 持5物 バスタオル2枚、 タオル3枚

茅野市太町東10-47ショッピングセンターイオは

2(0266)**72-5801**

アトリエひまわり上ぽっぷ教室

・講師/アトリエひまわり 亀割成美



し、化以外の所にアロマのオイルをたらす器を仕込みます。香りをたのしむ為の夏の花です。 、小学生低学年でも簡単に作れ、楽しめるアレンジをご用意しました。子どもしく、楽しく花を生けてもらえたらと思います。

1.6/3(火)13:30~15:00 2.6/8(目)10:30~12:00 ----▶ 限定

定 昌 各回 15名 受講料 1,500円

持ち物 はさみ、作品を入れて 持ち帰る箱

23(0266)**24-0565**

•講師/赤羽千草 エコクラフトで小さな Second of

J.ぽっぷカルチャー教室

ハートのかごをつくり ステンシルでお花や動 物など絵書きます。 みんなでたのしみなが らつくりましょう。

6/1(日)13:30~15:00 6/9(月)13:30~15:00 定員 各回 5名 受講料 1,000円

2090-9665-6321

17 コケ玉を作ろう!!

つどいの里 八ヶ岳山野草園

・講師/日達、瀬澤 どちらか



四季折々の山野草を使 い自分オリジナルのコ ケ玉を一緒に作りま しょう!!お部屋に飾れ る手のひらサイズが簡 単に出来ます。

ら、材料を発表します。

楽しく花束を仕上げて

持ち物 花ばさみ 他

今回お店の閉店後にパ

ン教室を開きます。

今まで来れなかった

方々ふるって御応簿下

さい!パン教室の内容は

初心者でもOKですので

エプロン、 上ばき

ぜひご参加下さい!!

6/14(土)10:00~11:00 6/21(土)10:00~11:00 6/28(±)10:00~11:00

定員 各回 4名または2組 受講料 1,000円

25(0266)**77-5310** ・受付 9:00~17:00 ・定休日 なし

ください。

21 花束を作りましょう

茅野市北山柏原3011

やよい生花店

• 講師/仲山美代子

5/26(月)16:00~17:00

茅野市塚原2-7-25

•講師/茅野光輝

定員 各回6名

•講師/有浦順子

受講料 300円 材料費

5(0266)**72-322**1

·受付 9:00~19:00 ·定休日 月曜日

25 初めて開催 夜のパン教室!

ハートフルブレッド パンDEチ~ノ

6/2(月)19:10~20:30 6/8(日)19:10~20:30

25(0266)**73-8090**

29 美味しい湯葉料理

定員 各回 4名

受講料 1,500円

18 またまたクッション作り

ドリーム

・講師/三澤みち子、長田幸子



🍒 前回も大好評だった クッション作り。 ワイワイガヤガヤ楽し クッション作り。 ワイワイガヤガヤ楽し い時間です。一緒にス タートして、後は何回い つでもオッケーです。

で、お好きな色のバラ

の化ヤー・ノ、スペーを作り、ミニリースにします。 の花やヒトデ、貝がら

受講料 1,000円

そば粉を焼いたクレ-

持ち物 エプロン

6/4(水)13:30~15:00 6/18(水)13:30~15:00

☎(0266)**72-6022**

·受付 10:00~19:00 ·定休日 木曜日

26 「ガレット」って何?

プを「ガレット」と言います。食事にもデザート にもなるガレットを作っ

6/6(金)10:00~12:00 6/7(土)10:00~12:00 6/30(月)14:00~16:00

定員 各回 6~7名 持ち物 9号かぎ針

茅野市ちの3502-1ベルビア2F **25**(0266)**82-6530**

·受付 10:00~19:00 ·定休日 木曜日

22 バラと貝がらのミニリース

ロージードロップス・クーラ

•講師/公内直子

6/24(火)13:30~15:00

茅野市ちの3502-1ベルビア2F

ママズキッチン 古時計

• 講師 / 笠原 直由 美

6/9(月)15:00~16:00

定員 12名

受講料 850円

定員 各回 4名

親子で土笛を作ろう (小学生)

手作り体験工房 どろんこ

•講師/川田和弘



ねん土遊びは遊びの原 点。指先を使う事は脳ト しになります。親子で作っ たものを残しておきませ んか。キャラクター物の 見本がいっぱい。

6/1(日)10:00~11:00 6/14(土)10:00~11:00 定員 各回 10名または5組 受講料 1人500円

茅野市泉野7980(県道17号線沿山

23 天然石ブローチ製作

2090-9660-2226 ·受付 9:00~17:00 ·定休日 平日(気分営業

24 今話題の寒天でおいしい デザート作り(プリン等)

ロージードロップス・クーラ

•講師/菊皀美奈子



型パーツ、コットンパー ルを使い、シックでお洒 落なブローチを作りま

6/8(日)13:30~15:00 6/10(火)13:30~15:00 6/22(日)13:30~15:00

定員 各回 4名 受講料 1,000円

茅野市ちの3502-1ベルビア21 **2**(0266)**72-6022** ·受付 10:00~19:00 ·定休日 木曜日

またまたやります!

かんたん三枚おろし

ないし・・・。そんなあな たにオススメです!

最後はにぎり鮨まで、自

分で全部できちゃいま

定員 各回 7名

持ち物バンダナ、 上ばき(スリッパ)

1(0266)**72-2547** ・受付 9:30~19:00 受付開始日 5/20(火)· ・定休日 月 1 回連休(第3日、月曜日)



いお肉も美味しくなる 方法を試してみましょ



会に寒天生活始めませ ★ 会に寒天生活始めませんか?寒天の基本的な★ 使い方、簡単ですぐでき く教えます。

6/23(月)13:30~16:30 6/24(火)13:30~16:30 定員 各回 6名 持ち物 エプロン

受講料 1,000円 ライ麦粉、小麦粉、くるみ、レーズン代

り頂きます。

5(0266)**78-9789**

ライ麦パンをこねるとこ ろから作ります。

る寒天料理等分かり易

5/31(土)14:00~16:00 6/12(木)14:00~16:00

1(0266)**72-4121**

31 プロが教える 手作りライ麦パン

•講師/山田克巳

•講師/有浦順子



ゆばの基本的な知識と 簡単な湯葉料理のご紹 介。美味しい調味料を 使って素材の大切さを 感じましょう。

5/27(火)~6/24(火)每週火曜日 11:00~13:00 6/8(日)11:00~13:00

定員 各回 15名 受講料 1,000円

会場 古民家 豆琉瑠土(まめるるど) 持ち物 エプロン、 三角巾

25(0266)82-2234

30 パスタを使用して

25(0266)**72-5002**



パスタと三元豚と地元 のトマト農家さんのお いしいトマト、お野菜を 使ったパスタ料理。

ドイツのオーガニックの

6/2(月)11:00~13:00 6/16(月)11:00~13:00 6/30(月)11:00~13:00 会場 古民家 豆琉瑠土(まめるるど)

定員 各回 10名または5組 持ち物 エプロン、フォーク、 スプーン 受講料 1,000円

25(0266)82-2234

5/26(月)10:00~12:00、13:30~15:30 6/9(月)10:00~12:00

• 講師 / 矢野哲也

定員 各回 5名

持ってる方は 受講料 1,000円

☎090-2554-9208

32 美容に健康に!! 初心者向け 簡単かんてんクッキング





茅野市塚原2-7-25

対象 小学生以上 受講料 1,500円

20 はじめての

やよい生花店

·講師/仲山美代子

6/1(日)15:00~16:00

定員 各回 4名

アレンジメント

🚪 トを作ってみましょう。

5(0266)**72-3221** ·受付 9:00~19:00 ·定休日 月曜日

•講師/高橋幹彦



5/28(7k)11:00~12:00 6/4(7k)11:00~12:00

受講料 1.000円

• 講師 / 皆藤幸男

ちょっとした工夫で安

5/29(木)14:00~15:30

定員 各回 10名 受講料 1,000円 または10組





5/31(土)9:30~11:30

定員 各回 10名 受講科 500円 食材費・ おみやげ等

持ち物 エプロン・筆記用具

28 安いお肉を おいしく食べよう!!

25(0266)**73-2915**

