

● 東刈谷市民センター ●

〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1 TEL24-1175

		1		2		3	
講座名		大人の入門チアダンス		季節を楽しむケーキ・パン作り		ラミネート生地で作る布雑貨	
曜日		木 曜日		火 曜日		水 曜日	
時間		13時30分 ~ 15時00分		9時00分 ~ 12時00分		10時00分 ~ 12時00分	
場所		大集会室		実習室		第1研修室	
期間		10月19日 ~ 12月22日		10月17日 ~ 2月13日		10月25日 ~ 2月7日	
回数		8 回		8 回		8 回	
対象		一般(女性)		一般		一般	
定員		15 人		16 人		10 人	
受講料		800 円		800 円		800 円	
教材費等		1,000 円		10,200 円		8,500 円	
講座の概要		ストレッチや筋トレでウォーミングアップしてから、ポンポンを持って、楽しくチアダンスを行い、8回で1曲を覚え踊ります。		イベントを手作りで楽しく!ご家庭で作れる季節のケーキやパンを作ります。		ビニールコーティングした生地を使って、4種類の布雑貨を作ります。パワーのある職業用ミシンを使いながら、きれいに縫うコツも学びます。	
学 習 プ ロ グ ラ ム	1	10月19日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	10月17日	パンプキンブレッド 3色のカップケーキ	10月25日	ファスナーポーチ
	2	10月26日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	11月7日	さつまいもとりんごのクリーム パン りんごのスコーン	11月8日	おさんぽショルダーバッグ①
	3	11月9日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	11月21日	キッシュ フルーツジュレ	11月22日	おさんぽショルダーバッグ②
	4	11月16日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	12月12日	パネトーネ クリスマスリースパン	12月6日	A4サイズのサブバック①
	5	11月30日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	12月19日	クリスマスケーキ	12月20日	A5サイズのサブバック②
	6	12月7日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	1月16日	くりあんパン 米粉パン	1月10日	グラニーバッグ(ウラ付)①
	7	12月14日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	1月30日	カレーパン キウイのパンナコッタ	1月24日	グラニーバッグ(ウラ付)②
	8	12月21日	ストレッチ チアダンス リラクゼーション	2月13日	バレンタインケーキ	2月7日	グラニーバッグ(ウラ付)③
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
講師		愛知県健康づくりリーダー・ アロマコーディネーター 磯貝 みゆき		料理研究家 橋本 愛子		手作り&洋裁教室 *couture*主宰 kei	