

10 October



10/4 日 ティータイムレシピ (午前/午後)



抹茶のシフォンケーキ
 濃いお抹茶のきいた、シンプルで味わい深いシフォンケーキを上質な油と香り豊かな小麦粉を使って焼き上げます。
 * サイズ: 16.5cm 1台

10:00-12:00/13:30-15:30 定員:各10名 受講料:2,300円
 講師:古住晴美 今田美奈子お菓子教室製菓コース師範 TAKE OUT

10/8 木 ピラティス教室



ピラティスでは姿勢を支える骨格筋を意識して動きます。初めての方も気持ち良く呼吸から始めましょう♪
 * 持ち物: 飲み物・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)
 * レンタルヨガマット(100円)

10:00-11:30 定員:7名 受講料:1,500円
 講師:ピラティスインストラクター 竹内亜矢子

10/15 木 コリアンキッチン



三種のチヂミを作ろう
 基本のにらチヂミをマスターして、豚肉のチヂミ、海鮮チヂミにもチャレンジ!
 * 3種類各1枚ずつお持ち帰り
 * 持ち物:チヂミを入れる容器、袋

10:30-12:30 定員:10名 受講料:2,000円
 講師:梁玉恵(リョウ タマエ) TAKE OUT

10/23 金 Enjoy Life



ミルククリームサンド
 牛柄模様のパンにミルククリームをサンドしたパン
 * 22cm x 6個

10:00-13:00 定員:8名 受講料:2,000円
 講師:biscuit535 Rica TAKE OUT

10/1 木 特別クラス 手打そば さか間



本格そば打ち体験
 最重要ポイント「水回し」のコツから教えます!
 茹で方のポイントなどもきけますよ♪
 * 4人前を作ってお持ち帰り(そばつゆ付)
 * 試食付



表丹沢の登山口「県立秦野戸川公園」の前にある合掌造り風の外観が特徴のお蕎麦屋さん。

名水百選、丹沢の水にこだわり、全国各地から選りすぐった蕎麦粉を取り寄せ、自家製粉し、二八から十割まで打ち分けております。冷たいお蕎麦は基本的に2色盛り。
 挽き方の違いによる2種類の蕎麦を同時に召し上がっていただけます。また大きな小海老かき揚げの「かき揚げせいろ」や、裏庭で毎日焼いている鴨の炭火焼を添えた「鴨せいろ」も人気のメニューです。地酒に合わせた肴も豊富で蕎麦屋酒を目当てに来店されるお客様も多く、季節ごとに色々な限定蕎麦も用意しており、一年を通じて楽しんで頂けます。



神奈川県秦野市堀山下1291(県立秦野戸川公園前)
 営業時間11:00~18:00 定休日 木曜日(第3水曜日)
 TEL.0463-89-2533 FAX.0463-80-5058 <http://www.sakama.co.jp/>



10:00-13:00 定員:10名 受講料:2,500円
 講師:手打そば さか間店主 阪間 豊 TAKE OUT

10/9 金 ディンプルアート



みつつの蜜
 廃棄自動車のリサイクル研究から生まれたエコな絵の具でステンドグラス風アート。
 * フレームのサイズ: 16×12×厚さ3cm
 * 拡大鏡や老眼鏡(必要な方)

10:00-12:00 定員:8名 受講料:1,200円
 講師:ディンプルアート・バンビィ

10/10 土 アロマテラピー教室



アロマアルコールジェル
 アロマ香るアルコールハンドジェル&アロマクリア石鹸をつくります♪
 * ジェル50ml、クリア石鹸1ヶお持ち帰り

10:00-11:30 定員:8名 受講料:1,800円
 講師:AEAJアロマインストラクター アーユル・ポーテ asayo

10/2 金 おうちフレンチ



つぶつぶ雑穀ピタパン
 ・アマランサスのピタパン
 ・海老ともち麦のスパイシー炒め
 ・フムス
 ・他1品

10:00-13:00 定員:10名 受講料:3,000円
 講師:Le Chat Botté 主宰 雑穀アドバイザー やすまゆかり

10/7 水 絵とおやつ会



パステル&マーカーアート
 ハロウィーンのおばけをモチーフに、チョークアート風の作品を描きます。
 * A4サイズ
 * 型紙付
 * おやつお持ち帰り

13:00-15:00 定員:8名 受講料:2,000円
 講師:おかざきさとみ TAKE OUT

10/14 水 スイーツレッスン



マロンクリームのカッキーサンド
 マロンペーストを練り込んだサブレードラム酒が香るマロンクリームをサンドしたリッチな焼き菓子です。
 * 8個お持ち帰り

10:00-13:00 定員:8名 受講料:2,400円
 講師:パティシエよしの TAKE OUT

10/22 木 畑のご馳走 by kitten遊び



手作り調味料! 柚子胡椒
 50ml瓶でお持ち帰り。軽食付き。こんな食べ方もあったんだ!って再発見できますよ♪
 * 持ち物:細かい目のおろし金、厚手のゴム手袋、目を守りたい方はメガネ・ゴーグル

10:00-13:00 定員:10名 受講料:2,200円
 講師:女子栄養大学生涯学習講師 吉田敦子 TAKE OUT

10月の情報は裏面もチェック!



基本の持ち物

お料理教室 エプロン・ハンドタオル・筆記用具
 「お持ち帰りあり」の教室 持ち帰り用の袋

キャンセル料について

8日前から当日までにご連絡の場合はキャンセル料が発生いたします。

9	8	7	6	5	4	3	2	1
無料	レッスン料全額						レッスン当日	

10/26 月 アロマヨガ



アロマの香りに包まれながら心地よくヨガのポーズで身体をほぐし、伸ばし、引き締めていきます。初心者の方も是非ご参加下さい。
 * 持ち物:お飲み物・ヨガマット又はバスタオル

10:00-11:30 定員:10名 受講料:1,200円
 講師:関水利恵

10/28 水 手づくりせっけん



ハンガリアン王妃のせっけん
 『若返りのハーブ』と言われる伝説のハーブブレンドの石けん。
 * 持ち物:エプロン・ゴム手袋・1ℓ牛乳パック空き容器2個・スプーン・タオル

10:30-12:30 定員:10名 受講料:3,500円
 講師:はまぐちみゆき

