4月のスケジュール

https://clacity.jp/work/

1（水）	【塩の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
2（木）	健康マージャン	
3（金）	【油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
4（土）		
5（日）	特ch！市	
6（月）	食のトレンド講座③_ビーガン・グルテンフリー・ロカボ・ベジファースト	食・クッキング
7（火）	毎日のがんばりすぎないお弁当作り	食・クッキング
8（水）	お家で作るインスタ映えタルト	食・クッキング
9（木）	健康マージャン	
	色を楽しむ♪色彩検定3級 対策講座	美容・健康・学び
10（金）		
11（土）	第一印象アップの話し方講座	美容・健康・学び
12（日）	テラスマルシェ　ワークショップを同時開催！	
13（月）	豆味噌作り体験と味噌料理	食・クッキング
	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
14（火）	２種のジャムレッスン	食・クッキング
15（水）	元気になれる、手早く、簡単、カラフル弁当	食・クッキング
16（木）	アパレル フェスタ	
	健康マージャン	
	色を楽しむ♪色彩検定3級 対策講座	美容・健康・学び
17（金）	【酢の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
18（土）		
19（日）	キラロコ	
20（月）	美味しくてカラダに優しい選食力講座＿一汁三菜実践講座③	食・クッキング
	開運カウンセラー_Shine Soul	ライフ・占い
21（火）		
22（水）	休館日	
23（木）	健康マージャン	
	色を楽しむ♪色彩検定3級 対策講座	美容・健康・学び
24（金）	食品添加物を学ぶ	食・クッキング
25（土）	肩、首、頭部の疲れを癒しましょう	美容・健康・学び
26（日）	勝玄の開運占いと人生相談	ライフ・占い
27（月）	苺ビネガーと苺の甘酒タルト	食・クッキング
28（火）		
29（水）	時短食材を使った行楽弁当作り	食・クッキング
30（木）	健康マージャン	

はんだ健康マイレージポイントが貯まります！

お問い合わせ／半田市保健センター 電話:0569-84-0646

ライフ・占い

勝玄の開運占いと人生相談

26日㊐ 11:00～19:30
（19:00最終受付）（20分～ 延長可）

人生指南のおみくじ有り ※テラスにて開催

姓名・生年月日・人生のバイオリズム・手相・人相から開運法をアドバイス。

開運師　勝玄　¥20分：3,000円（税込）　延長10分毎：1,000円（税込）

要予約

【キャンセルポリシー】
お申込みいただいたすべてのワークショップのキャンセルに関しまして、開催３日前まではキャンセル料は無料、２日前以降は受講料全額を頂戴いたします。

12日 日 テラスマルシェ開催!!

開催時間 10:00～16:00

クラシティ1F「にぎわいテラス」にて開催

開催のワークショップはご案内をご覧ください。

クラシティでも大好評！

脳トレしながら
明るく楽しく仲間作り!!
毎回シニアの方々を中心に
和気あいあいと盛り上がっています!

実際の開催風景

今、新聞・テレビなどで話題の

健康マージャンを楽しみませんか？

■開 催 日：4/2(木)、9(木)、16(木)、23(木)、30(木)

午前の部 10:15～12:15（初心者・初級者向け）
午後の部 13:15～16:30（経験者・中級者向け）

■入 会 金：1,500円

■参 加 費：2,000円 ※各回お一人様につき ※当日受付にてお支払いください。

■会　　場：クラシティ1階　ビストロクラシティ

健康マージャンに参加中は、駐車料金が無料になります。

健康マージャンとは？

マージャンを「脳トレゲーム」と位置づけて、金を賭けない・酒を飲まない・タバコを吸わないを最低限のルールとして明るい雰囲気の中で楽しみます。

講義風景

現在、名古屋市内を中心に10会場で定期開催している「健康マージャンを楽しむ会」が運営します。

事前予約をお願いします

クラシティ	TEL.0569-47-9400
健康マージャンを楽しむ会	TEL.052-432-8601（9:30～17:30（日曜日を除く））

2020 4月

美味しい楽しさ、学んで発見！
クラシティ CLACITY

わくわくワークショップ

クラシティでは、日々の生活に彩りを与えてくれる様々なワークショップを開催しています！

名鉄「知多半田駅」直結！

会場 CLACITY 1F

名鉄名古屋駅より 名鉄河和線にて 特急 30分 / 急行 35分

welcome! 4/12sun テラスマルシェ開催

0569-47-9400
info@clacity.jp

受付時間 10:00 ～ 22:00（定休日・第４水曜日）

各講座のご予約・お問合せ当日の受付、お支払いはビストロクラシティ横の【コンフォートカウンター】にて承っております。

HPからもお申込みいただけます https://clacity.jp/work/

※講座によっては催行人数に達しない場合は事前にご連絡の上、開催を中止させていただく場合があります。

ワークショップ開講をご希望される講師の方を募集しております。

詳しくは上記までお気軽にお問い合わせください。

シリーズ食講座

シリーズ講座PART Ⅰ _全４回コース
美味しくてカラダに優しい選食力講座_一汁三菜実践講座

講座③ 4/20㊊　講座④ 5/18㊊
講座① 6/22㊊　講座② 7/20㊊ 10:15～13:15

今、世界が注目する和食。その基本ともいえるのが「一汁三菜」です。主食、主菜、副菜、それぞれの食材と調味料をトータルで学んでいただき日々の食生活に活かしていただける内容が満載です。食材選びの目利き力（選食力）を身に付けていただけます。男性、女性、独身の方、家族のある方、どなたでもご参加いただけます。

講座① 主食編_お米の栄養再発見_その選び方と食べ方　白米、金芽米、玄米、雑穀、粥　小麦・蕎麦の話
講座② お汁編_味噌の栄養と選び方、出汁の摂り方と栄養価　大豆と発酵の話　利き味噌汁
講座③ 主菜編その１_野菜のチカラ、色の成分とは、栄養価、醤油・塩の話　野菜料理調理実食
講座④ 主菜編その２_主菜となる食材と食べ合わせ、油・酢の話　一汁三菜調理実食

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 4回コース 12,000円(税込)　1回のみの単独参加 3,800円(税込)
CHECK1 レシピ・ランチ付き
定員 16名（持ち物：エプロン・タオル）　※4回コースは1回目の講座参加時に全額入金ください。

シリーズ講座PART Ⅱ _全４回コース
食のトレンド講座_ビーガン・グルテンフリー・ロカボ・ベジファースト

講座③ 4/6㊊　講座④ 5/11㊊
講座① 6/8㊊　講座② 7/6㊊ 10:15～13:15

今、注目の食のトレンドを解りやすく解説。お料理をご一緒に作ります。毎日の食事に簡単に取り入れる方法をお伝えします。どなたでもご参加いただけます。

講座① ビーガン編_オリンピック間近、注目のビーガン、ベジタリアンのお話と料理
講座② グルテンフリー編_アレルギーの方だけではなく一般の方にも知らないうちに影響を与えているグルテン。グルテンの正しい理解とグルテンフリー料理を作ります。
講座③ ロカボ（低糖質）編_ダイエット法として人気のロカボ。その良さと注意点を解りやすくお伝えします。ロカボ料理も作ります。
講座④ ベジファースト_野菜のチカラ_色の成分（フィトケミカル）食物繊維の大切さを学びます。野菜料理を作ります。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 4回コース 10,000円(税込)　1回のみの単独参加 3,000円(税込)
CHECK1 レシピ・ランチ付き
定員 16名（持ち物：エプロン・タオル）　※4回コースは1回目の講座参加時に全額入金ください。

食・クッキング

【塩の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

1日㊌ 10:15～11:30

塩のルーツから、種類、使い方を学びます。また、お塩を変えて作った鶏ハムをご試食いただきます。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 1,650円(税込)　**定員 12名**　CHECK1 試食・レシピ付き

【油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

3日㊎ 10:15～11:30

油の種類から、賢い使い方などを学びます。また、ココナッツオイル＆GHEE入り完全無欠コーヒーもご試飲いただきます。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 1,650円(税込)　**定員 12名**　CHECK1 試食・レシピ付き

毎日のがんばりすぎないお弁当作り

7日㊋ 10:15～12:30
※途中からテラス席へ移動

手軽で簡単、効率的に栄養も摂れるお弁当作りが学べるレッスンです。春からお弁当作りが始まる、という方にオススメです。

アスリートフードマイスター　**どい あけみ**

¥ 3,000円(税込)　**定員 15名**（持ち物：エプロン・手拭き）

お家で作るインスタ映えタルト

8日㊌ 10:15～13:00
※会場はビストロクラシティ 途中からテラス席へ移動

全卵カスタードクリームを作り、フルーツでタルトにお花を咲かせます。

製菓衛生師　**間瀬 麻未**

¥ 2,500円(税込)　**定員 10名**（持ち物：エプロン・タオル・持帰り用容器）
CHECK1 試食・お土産付き

カラダに優しい♡グルテンフリーの米粉食パン＆薬膳スープ

12日㊐【テラスマルシェ】10:30～13:15

カラダに優しい米粉ミニ食パンとデトックス効果のある薬膳スープを作るレッスンです。

グルテンフリーの米粉パン教室 santa工房主宰・米粉マイスター　**AYURI**

¥ 3,300円(税込)　**定員 10名**（持ち物：エプロン・タオル）
CHECK1 試食・レシピ付き

ていねいな暮らし塾 大人の１DAYレッスン 豆味噌作り体験と味噌料理

13日㊊ 10:30～14:00
※会場はビストロクラシティ

この地の特産「豆味噌」はお味噌の中でも抗酸化力（アンチエイジングに不可欠）が高く、パワーフードと呼ばれるほど栄養価が高いお味噌です。今回は半田のキッコウトミさんの豆味噌作りを体験いただき、作ったお味噌をお持ち帰りいただきます。また豆味噌を使った伝統料理（知多半島の焼き味噌）：ご飯・味噌汁付きもお召し上がりいただきます。＊豆味噌の仕込み工程で糀を付けて味噌玉を作るのに３日間かかるため、その後の工程から体験いただく講座となります。

キッコウトミ株式会社　**小栗 直泰**
クラシティMDアドバイザー　コンフォートフード研究所　所長　**名倉 裕一朗**

¥ 3,800円(税込)　**定員 16名**（持ち物：エプロン・筆記用具・持帰り用の丈夫な袋）
CHECK1 豆味噌（約4kg）お持ち帰り

２種のジャムレッスン

14日㊋ 10:15～12:30
※途中からテラス席へ移動

春の定番イチゴジャムと塩キャラメルの２種類のジャムを学べるレッスンです。

アスリートフードマイスター　**どい あけみ**

¥ 3,000円(税込)　**定員 15名**（持ち物：エプロン・手拭き）
CHECK1 プチジャムのお土産付き

元気になれる、手早く、簡単、カラフル 弁当

15日㊌ 10:15～13:00
※会場はビストロクラシティ途中からテラス席へ移動

手間はかけずに、シンプルに、毎日のお弁当で悩まないコツを伝授

管理栄養士　ベルライフスタイル協会認定サポーター　**間瀬 さとみ**

¥ 2,900円(税込)　**定員 10名**（持ち物：エプロン・タオル・有ればお弁当箱）
CHECK1 お弁当（1人分）付き

【酢の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

17日㊎ 10:15～11:30

酢の種類から、使い方、効果などを学び、野菜の甘酢漬けをご試食＆お持ち帰り。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 1,650円(税込)　**定員 12名**　CHECK1 試食・レシピ付き

食品添加物を学ぶ

24日㊎ 10:15～11:30

普段、食品を購入する際に最低必要な知識を学んでいただきます。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 1,650円(税込)　**定員 20名**
CHECK1 資料・試飲付き

ていねいな暮らし塾 大人の１DAYレッスン 知多半島の苺で作るスイーツ【苺ビネガーと苺の甘酒タルト】

27日㊊ 10:15～14:00

知多半島の美味しい苺を使ったビネガーと発酵スイーツを作ります。

知多半島料理研究家　**塩谷 明代**

¥ 3,200円(税込)　**定員 20名**（持ち物：エプロン・タオル）
CHECK1 お持帰り・試食付き

ゴールデンウイーク企画 時短食材を使った行楽弁当作り

29日㊌・㊗ 10:15～11:30

デコいなり寿司やトマト糀オムライスの行楽弁当を時短食材を使ってストレスフリーで作ります。ご家族で参加いただき、お弁当をもってそのままお出掛けされるのは如何でしょうか？お一人でデコいなり寿司弁当とトマト糀オムライス弁当を各１個づつ作ってお持ち帰りいただきます。

コンフォートフード研究所 所長 クラシティMDアドバイザー　**名倉 裕一朗**

¥ 2,500円(税込)　**定員 12名**（持ち物：エプロン・ふきん・筆記用具）

ハンドメイド

ハーバリウム

12日㊐【テラスマルシェ】10:00～16:00

豊富な瓶や花材からセレクトしてオリジナルハーバリウムを作ります。

インテリアハーバリウム認定講師・ハーバリウムディスペンサー認定講師
CaraFioreアロマワックス認定講師　**杉浦 三代子**

¥ 大(200ml)1,500円(税込)、中(150ml)1,300円(税込)、小(100ml)1,000円(税込)
ボールペン1,000円(税込)、ディスペンサー(大)3,000円(税込)、(小)2,200円(税込)

美容・健康・学び

大人の1DAY レッスン 第一印象アップの話し方講座

11日㊏ 10:15～11:30

声・話し方を変えて春に向けてスキルアップをしましょう。

Voice つむぎ　**柴田 昌映**

¥ 3,000円(税込)　**定員 6名**　（持ち物：筆記用具、鏡）

肩、首、頭部の疲れを癒しましょう

25日㊏ 13:00～14:30

リンパを流して、いつもの疲れをリラックスさせましょう。

リンパセラピスト　**伊藤 ゆ利**

¥ 1,500円(税込)　**定員 15名**

資格取得向け シリーズ講座

色を楽しむ♪色彩検定3級 対策講座【全10回】

❶ 4/9㊍　❷ 4/16㊍　❸ 4/23㊍　❹ 5/7㊍
❺ 5/14㊍　❻ 5/21㊍　❼ 5/28㊍　❽ 6/4㊍
❾ 6/11㊍　❿ 6/25㊍　18:10～20:00

6月夏期検定にチャレンジ！色を学べばセンスが良くなり暮らしも豊かに、仕事に差がつきビジネスチャンスが生まれます。

※会場はビストロクラシティ
※4/2まで募集受付

ColorCharmY／C♡Sourire主宰　カラーアナリスト　**浅見 ゆかり**

¥ 49,000円(税込)／10回コース●教材費(初回のみ)6,500円(税込)●ペアでお申込み 47,000円(税込)
定員 6名（持ち物：筆記用具・スティックのり・ハサミ）

ライフ・占い

開運カウンセラー__ Shine Soul

12日㊐【テラスマルシェ】10:00～15:30(当日も可)
20日㊊ 10:00～17:00

あなたの潜在意識に『神道フーチ』でアクセスします。／開運カウンセラー　**古閑 蘭果**

¥ 20分：2,000円(税込)、延長10分：1,000円(税込)

パーソナルカラー診断

13日㊊ 10:30～15:30

あなたを輝かせてくれる色は何色？／セラピーサロン彩　**金田 久美**

¥ 6,600円(税込)　**定員**（10:30～）1名／（13:00～）1名