

1 (火)		● ● ● ● ●
2 (水)		● ● ● ● ●
3 (木)	健康マージャン	
4 (金)	知多牛の本格的ハンバーグランチコースをご家庭で	食・クッキング
5 (土)	開運カウンセラー	ライフ・占い
	勝彦の開運占いと人生相談	ライフ・占い
6 (日)		● ● ● ● ●
7 (月)	食のトレンド講座① 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
8 (火)		● ● ● ● ●
9 (水)	暑さ疲れから回復、免疫力を高めよう	食・クッキング
10 (木)	健康マージャン	
11 (金)	【醤油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
12 (土)		● ● ● ● ●
13 (日)	テラスマルシェ ワークショップを同時開催！	
14 (月)	スパイスを学ぶ_家庭でもできる簡単インドカレー料理	食・クッキング
15 (火)		● ● ● ● ●
16 (水)	簡単！おやつマフィン	食・クッキング
17 (木)	アパレルフェスタ	
	健康マージャン	
18 (金)	【味噌の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
19 (土)		● ● ● ● ●
20 (日)		● ● ● ● ●
21 (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①	食・クッキング
22 (火)		● ● ● ● ●
23 (水)	CLACITY 休館日	
24 (木)	健康マージャン	
25 (金)	【出汁の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編	食・クッキング
26 (土)	開運カウンセラー	ライフ・占い
27 (日)		● ● ● ● ●
28 (月)	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
29 (火)		● ● ● ● ●
30 (水)		● ● ● ● ●

ワンディシェフ 1日店長募集！

ビストロクラシティ (クラシティ1階)

「ワンディシェフ」であなたの「夢」「得意」を活かしてみませんか？

「ワンディシェフ(1日店長)」とは、将来お店を持ちたい、週に1度でもいいので得意な料理を披露してみたい、若手シェフや料理好きの皆さんにチャレンジの場をご提供する「食」をテーマにした新しい飲食コミュニティです。クラシティではこの取組みを通じて、夢、希望、生きがい、楽しさを実現する場として、人が出会い、繋がっていくことを願っています。料理教室の開催も可能です。PR告知のサポートもあります。

詳しくはこちらまで トロワ・アバンセ TEL:0569-47-8480 (担当:名倉)

13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: 9/3(木)、10(木)、17(木)、24(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めます。



講義風景

現在、名古屋市内を中心に10会場で開催している
「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
9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

ワンディシェフ 1日店長募集!

「ワンディシェフ」であなたの「夢」「得意」を活かしてみませんか?



0569-47-9400

info@clacity.jp

受付時間 10:00 ~ 20:00 (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① 9/21(月)祝 講座② 10/19(月) 10:15～13:15

講座③ 11/16(月) 講座④ 12/21(月)

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 裕一郎

¥ 4回コース 12,000円(税込) 1回のみ単独参加 3,800円(税込)

定員 12名 (持ち物:マスク・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② 9/7(月) 講座③ 10/5(月) 10:15～13:15

講座④ 11/2(月) 講座① 12/7(月)

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_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 裕一郎

¥ 4回コース 10,000円(税込) 1回のみ単独参加 3,000円(税込)

定員 12名 (持ち物:マスク・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

好評につき再登場！

知多牛の本格的ハンバーグランチコースをご家庭で簡単に！

4日(金) 10:15～13:00

知多牛を使って手軽にフライパン一つで本格的ハンバーグが作れる技を伝授します。作ったハンバーグランチコースはご一緒に召し上がりがいただきます。

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 裕一郎

¥ 2,800円(税込) 定員 12名

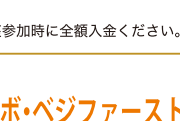
要予約



要予約



要予約



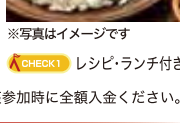
要予約



要予約



要予約



要予約



要予約



要予約



暑さ疲れから回復、免疫力を高めよう

9日(水) 10:15～13:00

化学調味料、小麦、砂糖抜きで、地元でとれた季節の野菜をたっぷり使います。

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:マスク・エプロン・タオル)

要予約



CHECK1 レシピ・ランチ付き

【醤油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

11日(金) 10:15～11:30

醤油のルーツから、産地、原料、種類、使い方や相性の良いみりんなどを学びます。①醤油のルーツとは_醬ひしお ②醤油の産地 ③醤油の原料 ④醤油の種類_テイスティング ⑤醤油の旨味 ⑥料理に合わせた醤油の使い分け方 ⑦相性の良いみりんの話 ⑧しろたまりの和風パスタの実食

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 裕一郎

¥ 1,650円(税込) 定員 12名

要予約



CHECK1 資料・レクチャー・試食付き

スパイスを学ぶ_家庭でもできる簡単インドカレー料理

14日(月) 10:15～13:00

私たちの日常の食生活の中でスパイスは非常に馴染みやすいものになってきました。スパイスの歴史、使い方の基本、基本となるスパイスの解説、特徴・用途などをわかりやすく学んでいただきます。スパイスを調合してカレー料理をお楽しみいただきます。

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 裕一郎

¥ 2,800円(税込) 定員 12名

(持ち物:マスク・エプロン・タオル)

要予約



CHECK1 資料・レシピ付き

簡単！おやつマフィン

16日(水) 10:15～12:30

基本のプレーンマフィンとお好みのトッピングで2種類のマフィンを楽しく一緒に作りましょう。

製菓衛生師 間瀬 麻未

¥ 2,500円(税込) 定員 10名

(持ち物:マスク・エプロン・タオル)

要予約



CHECK1 試食付き

【味噌の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

18日(金) 10:15～11:30

味噌のルーツから、原料、産地、優れた栄養や抗酸化力などを学びます。①味噌のルーツ ②縄文時代のお話 ③味噌の原料 ④味噌の産地 ⑤麴歩合って何？ ⑥減塩法 ⑦味噌の栄養 ⑧味噌の抗酸化力 ⑨地元の豆味噌の素晴らしさ ⑩味噌汁のテイスティングを行います。(各種味噌と出汁の組み合わせ体験)

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 裕一郎

¥ 1,650円(税込) 定員 12名

要予約



CHECK1 資料・レクチャー・試食付き

【出汁の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

25日(金) 10:15～11:30

色々な出汁について、歴史や種類、特徴、優れた抗酸化力について学びます。出汁のブラインドテイスティングにもチャレンジしていただきます。①日本の出汁 ②旨味の歴史 ③かつお ④昆布 ⑤干し椎茸 ⑥かつお出汁の抗酸化力 ⑦西洋の出汁 ⑧アジアの出汁 ⑨ベジブロス&ポーンブロス ⑩出汁のブラインドテイスティング

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 裕一郎

¥ 1,650円(税込) 定員 12名

要予約



CHECK1 資料・レクチャー・試食付き

ハンドメイド

ハーバリウム

13日(日) 【テラスマルシェ】 10:00～16:00

人気のハーバリウムです。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ってみませんか？ 自宅用、プレゼントにオススメです。

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)

当日申込み受付順



ライフ・占い

勝玄の開運占いと人生相談

5日(土) 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



開運カウンセラー_Shine Soul

5日(土) 26日(土) 10:00～16:00

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)

要予約



パーソナルカラー診断

28日(月) 10:30～15:30

あなたを輝かせてくれる色は何色？

セラビサロン彩 金田 久美

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

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。