11月のスケジュール

https://clacity.jp/work/

1日	日		
2日	月	食のトレンド講座④＿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
3日	火		
4日	水	【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
5日	木	健康マージャン	
6日	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
7日	土	ライフスタイルキッチン　初日	イベント
8日	日	ライフスタイルキッチン	イベント
8日	日	米粉のかぼちゃスコーン	食・クッキング
8日	日	テラスマルシェ（ワークショップ同時開催）	イベント
9日	月	ライフスタイルキッチン	イベント
10日	火	ライフスタイルキッチン	イベント
11日	水	ライフスタイルキッチン	イベント
12日	木	ライフスタイルキッチン	イベント
12日	木	健康マージャン	
13日	金	ライフスタイルキッチン	イベント
14日	土	ライフスタイルキッチン	イベント
15日	日	ライフスタイルキッチン　最終日	イベント
16日	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
17日	火		
18日	水	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
19日	木	アパレルフェスタ	
19日	木	健康マージャン	
20日	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
21日	土	おうち時間で かんたんリンパ体操	美容・健康・学び
22日	日		
23日	月	スパイスを学ぶ＿家庭でできる簡単メキシコ料理	食・クッキング
24日	火	りんごの花束パウンドケーキ	食・クッキング
25日	水	休館日	
26日	木	健康マージャン	
27日	金	勝玄の開運占いと人生相談	ライフ・占い
28日	土	おうち時間で かんたんリンパ体操	美容・健康・学び
29日	日	キラロコCARNIVAL～癒しイベント～	イベント
30日	月	素朴な疑問、バランスのとれた食事ってなに？	食・クッキング

ワンデイシェフ1日店長募集！

ビストロクラシティ（クラシティ1階）

「ワンデイシェフ」であなたの「夢」「得意」を活かしてみませんか？

「ワンデイシェフ（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）

8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：11/5、12、19、26、（すべて木曜日）

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 11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

ワンデイシェフ 1日店長募集！

「ワンデイシェフ」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　10:00～18:30　（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③11/16㊊　講座④12/21㊊
講座①1/25㊊　講座②2/15㊊　10:15～13:15

要予約

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

CHECK! レシピ・ランチ付き

¥ ４回コース　12,000円(税込)　１回のみの単独参加 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④11/2㊊　講座①12/7㊊
講座②1/11㊊　講座③2/1㊊　10:15～13:15

要予約

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)

CHECK! レシピ・ランチ付き

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

【醤油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

4日㊌ 10:15～11:30

要予約

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_醤ひしお 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 裕一朗

CHECK! 資料・レクチャー・試食付き

¥ 1,650円(税込)　定員 12名

【出汁の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

6日㊎ 10:15～11:30

要予約

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＆ボーンブロス 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 裕一朗

¥ 1,650円(税込)　定員 12名

CHECK! 資料・レクチャー・試食付き

＼カラダもココロも元氣になる／米粉のかぼちゃスコーン

8日㊐ 14:30～16:30

「食」で元気とキレイを叶えたいあなたに贈る、小麦・卵・乳・白砂糖不使用のカラダに優しいかぼちゃスコーンを作る講座です

グルテンフリーの米粉パン教室santa工房主宰
食養生スタイリスト 山田有佑理

¥ 3,000円(税込)　定員10名

※写真はイメージです

CHECK! 試食付きレシピ付

持ち物・マスク、エプロン、タオル、筆記用具、持ち帰り用の袋（お一人様4個ほど）

【味噌の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

20日㊎ 10:15～11:30

要予約

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麹歩合って何？ 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 裕一朗

CHECK! 資料・レクチャー・試食付き

¥ 1,650円(税込)　定員 12名

スパイスを学ぶ_家庭でできる簡単メキシコ料理

23日㊊ 10:15～13:00

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。チリコンカンなどのメキシコ料理ランチを召し上がりいただきます。

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

CHECK! レシピ・ランチ付き

¥ 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

リンゴの花束パウンドケーキ

24日㊋ 10:15～11:30

要予約

りんごのコンポートでお花を作って、パウンドケーキを華やかに仕上げます。おやつにも、手土産にも◎

製菓衛生師 **間瀬 麻未**　（持ち物:マスク・エプロン・タオル）

¥ 2,500円(税込)　定員10名

CHECK! 試食付き

素朴な疑問、バランスの取れた食事ってなに？

30日㊊ 10:15～13:00

要予約

簡単!くるりとひと巻き。お弁当にも役立つ、野菜を巻き込んだ肉巻きを試食します。

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）

ハンドメイド

ハーバリウム

8日㊐【テラスマルシェ】10:00～16:00

当日申込み受付順

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**

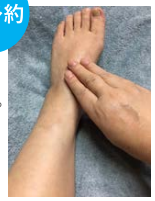
¥ 大(200ml)1,500円(税込)、中(150ml)1,300円(税込)、小(100ml)1,000円(税込)
ボールペン1,000円(税込)、ディスペンサー(大)3,000円(税込)、(小)2,200円(税込)

美容・健康・学び

おうち時間で かんたんリンパ体操

21日㊏ 28日㊏ 13:30～14:30

要予約



リモートワークでの運動不足やストレスの解消で健康維持を。
また血液循環をスムーズにすることで、免疫力UPやお肌の改善を。
高齢者の介護対策としても活用できます。

リンパセラピスト **伊藤ゆ利**

¥ 1,650円(税込)　定員10名程度

ライフ・占い

パーソナルカラー診断

18日㊌ 10:30～15:30

要予約

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

勝玄の開運占いと人生相談

27日㊎ 11:00～19:30
（19:00最終受付）（20分～ 延長可）

要予約

人生指南のおみくじ有り ※テラスにて開催

開運師　**勝玄**

¥ 20分：3,000円(税込)、延長10分毎：1,000円(税込)

【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。