

1日	金	休館日	
2日	土	休館日	
3日	日	休館日	
4日	月		
5日	火	■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
6日	水		
7日	木	ワンディシェフランチ営業（ビストロクラシティ）	
8日	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
9日	土		
10日	日	ハーバリウム	ハンドメイド
		〜カラダもココロも元気になる？！大アルゲンフリー米穀のココアマフィン	食・クッキング
		テラスマルシェ	イベント
11日		食のトレンド講座②_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
12日	火		
13日	水	紙コップシフォンケーキを作ろう！	食・クッキング
14日	木	ワンディシェフランチ営業（ビストロクラシティ）	
15日	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
16日	土		
17日	日	キラリと輝く声・話し方講座	美容・健康・学び
18日	月	手早く簡単、キャベツの皮シューマイ	食・クッキング
19日	火		
20日	水	開運カウンセラー	ライフ・占い
21日	木	ワンディシェフランチ営業（ビストロクラシティ）	
		アパレルフェスタ	
22日	金		
23日	土	おうち時間で かんたんリンパ体操	美容・健康・学び
24日	日		
25日	月	美味しくカラダに優しい選食力講座_一汁三菜実感講座①	食・クッキング
26日	火	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
27日	水	休館日	
28日	木	ワンディシェフランチ営業（ビストロクラシティ）	
29日	金		
30日	土	おうち時間で かんたんリンパ体操	美容・健康・学び
31日	日	キラリと輝く声・話し方講座	美容・健康・学び

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)

10日

テラスマルシェ開催!!

開催時間10:00~16:00
クラシティ1階にぎわいテラス



ワンディシェフayakaのヘルシーランチコース

1月7日・14日・21日・28日すべて木曜日
 10:30~14:30 (LO14:00) 会場_ビストロクラシティ(1階)アスリートフードマイスターのシェフayaka のカラダにやさしい自慢のヘルシーランチをお召し上がりください。
 ●メニュー

税込 770円
脂肪燃焼スープパスタ・知多珈琲とレモン水飲み放題

税込 1,100円
脂肪燃焼スープパスタ・週替わりパントラさんのパン・シェフの気まぐれサラダ・旬の果物・知多珈琲とレモン水飲み放題

税込 1,650円
脂肪燃焼スープパスタ・週替りパンのトラさんのパン・シェフの気まぐれサラダ・旬の果物・知多珈琲とレモン水飲み放題
+パンのお楽しみ袋(シェフの気まぐれパン)

●脂肪燃焼スープのテイクアウトもごさいます 税込540円
スープジャーまたは蓋の閉まる容器をご持参ください。

【ご予約も承ります】
コンフォートガイド TEL0569-47-9400

2021 1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 10:00~18:30 (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合せ下さい。

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①1/25(月) 講座②2/15(月) 10:15~13:15
講座③3/15(月) 講座④4/19(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 裕一朗

¥ 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②1/11(月) 講座③2/1(月) 10:15~13:15
講座④3/1(月) 講座①4/5(月)

今、注目の食のトレンドを解りやすく解説。お料理を一緒に作ります。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。その良さや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

【醤油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

5日(火) 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 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しるたまりの和風バスタの実食

【味噌の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

8日(金) 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

¥ 1,650円(税込) 定員 12名

資料・レクチャー 試食付き

「カラダもココロも元気になる/7大アレルギーフリー米粉のココアマフィン

10日(日) 14:30~16:30

「食」で元氣とキレイを叶えたいあなたに贈る、小麦・卵・乳など7大アレルギーフリーのカラダに優しい米粉のココアマフィンを作る講座です♪簡単&時短レシピでお届けするので、「米粉って?」という方にも安心してご参加いただけます。来月のバンタンにも♡みんなでおいしく食べて、カラダもココロも元氣に!!(o^o^o)

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 山田佑佑理

¥3,000円(税込) 定員10名

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)



要予約

紙コップシフォンケーキを作ろう!

13日(水) 10:15~11:30

焼き型の代わりに紙コップを使って、小さなかわいいシフォンケーキを焼きます。失敗しないメレンゲのコツから丁寧に解説します。

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



要予約

【出汁の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

15日(金) 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。出汁のブライント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出汁のブライントテイスティング

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



資料・レクチャー・試食付き

手早く簡単、キャベツの皮シューマイ

18日(月) 10:15~13:00

要予約

シューマイって、手作り出来るんです。皮で包まないから、簡単にできる作り方を紹介します。

管理栄養士・ベア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)

資格取得向け集中講座

色を楽しむ♪AFT色彩検定3級 対策講座

全10回 土曜日15:00~16:30

①1/23 ②2/13 ③2/27 ④3/13 ⑤3/27

⑥4/10 ⑦4/24 ⑧5/8 ⑨5/22 ⑩6/12

色彩検定にチャレンジ！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。

ColorCharmY/CO 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:マスク・筆記用具・スティックのり・ハサミ)

※会場はビストロクラシティ ※1/16まで予約受付

要予約



ハンドメイド

ハーバリウム

10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

美容・健康・学び

おうち時間でかんたんリンパ体操

23日(土) 30日(土) 13:30~14:30

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。また体液循環をスムーズにすることで、身体の温め免疫力UPやお肌の改善を。高齢者の介護対策としても安全に活用できます。

リンパセラピスト 伊藤 沖利

¥ 1,650円(税込) 定員10名程度



要予約

キラリと輝く声・話し方講座

17日(日) 31日(日) 10:15~11:30

長い笑顔と明るい声で話すとき大きな力となり元氣さ、聞きやすさ、コミュニケーション力が生まれて相手に好印象を与えることができます。緊張しない話し方、明るい声の出し方を映像などで学んでいただきます。スキルアップして印象UPしましょう!

Voice つむぎ 柴田 昌映

¥ 3,000円(税込) 定員 4名 (持ち物:筆記用具、鏡)



要予約

ライフ・占い

パーソナルカラー診断

26日(火)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



要予約

開運カウンセラー__Shine Soul

20日(水) 10:00~16:00

開運カウンセラー 古閑 蘭果

あなたの潜在意識に「神道フーチ」でアクセスします。

¥ 20分:2,000円(税込)、延長10分: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。