

1日	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
2日	火		
3日	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
4日	木	ワンディシェフランチ営業 (ビストロクラシティ)	
5日	金	勝玄の開運占いと人生相談	ライフ・占い
6日	土	【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
7日	日		
8日	月	豆味噌づくり講座_徳吉醸造	食・クッキング
9日	火		
10日	水	チョコレート・デコレーション	食・クッキング
11日	木	ワンディシェフランチ営業 (ビストロクラシティ)	
12日	金		
13日	土		
14日	日	ハーバリウム テラスマルシェ	ハンドメイド イベント
15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②	食・クッキング
16日	火	開運カウンセラー	ライフ・占い
17日	水		
18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	
19日	金		
20日	土	【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
21日	日		
22日	月	フライパンひとつで作る低糖質グラタン	食・クッキング
23日	火		
24日	水	休館日	
25日	木	パーソナルカラー診断 ワンディシェフランチ営業 (ビストロクラシティ)	ライフ・占い
26日	金		
27日	土		
28日	日	元氣もキレイも叶える/和と洋のマリアージュ*米粉ブラウニー	食・クッキング

Happy Valentine's Day

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



数量限定

ワンディシェフayakaのヘルシーランチコース
2月4日・11日・18日・25日 すべて木曜日
10:30~14:30 (L014:00) 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
 -  **白猫コース 770円(税込)**
脂肪燃焼スープパスタ・アイス知多珈琲とレモン水飲み放題
 -  **金猫コース 1,100円(税込)**
脂肪燃焼スープパスタ・パンのトラの週替パン・シェフの気まぐれ
サラダ・旬の果物・アイス知多珈琲とレモン水飲み放題
 -  **黒猫コース 1,650円(税込)**
脂肪燃焼スープパスタ・パンのトラの週替パン・シェフの気まぐれ
サラダ・旬の果物・アイス知多珈琲とレモン水飲み放題
+パンのお楽しみ袋(パンのトラパン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 540円(税込)
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】
café CITA TEL0569-47-9400

2021
2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)

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—汁三菜実践講座

講座②2/15(月) 講座③3/15(月) 10:15~13:15

講座④4/19(月) 講座①5/24(月)

今、世界が注目する和食。その基本ともいえるのが「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—汁三菜調理実食



要予約

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③2/1(月) 講座④3/1(月)

講座①4/5(月) 講座②5/10(月) 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。



要予約

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

【塩の不思議】学んで発見！食べ方実感講座 調味料編

3日(水) 10:15~11:30

①塩の原料による分類 ②日本の塩づくり ③料理の塩加減_塩梅 ④塩の味の要素 ⑤塩の注目成分マグネシウム・カリウム・カルシウム ⑥塩の味を比べる料理の実食。今回はお塩を変えて作った鶏ハムをご試食いただけます。

要予約



【油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座 調味料編

6日(土) 10:15~11:30

①脂肪酸 ②サラダ油とキャノーラ油 ③トランス脂肪酸 ④オリーブオイル ⑤アマニ油 ⑥こめ油 ⑦ココナッツオイル&GHEEオイル ⑧オメガ3, 6, 9, ⑨油の賢い使い方、完全無欠コーヒーをご試飲いただけます。

要予約



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

資料・レクチャー・試食付き

豆味噌づくり講座_徳吉醸造

8日(月) 10:15~11:45

南知多町の徳吉醸造の沢田社長においていただき豆味噌づくりをご指導いただけます。作った豆味噌(4kgポリ容器入り)は各自お持ち帰りいただけます。大正10年から引き継がれる伝統製法を守った、徳吉醸造の味をご体験ください

要予約



徳吉醸造株式会社 代表取締役 沢田美穂

¥ 5,200円(税込) 豆味噌4kgお持ち帰り 定員16名

(持ち物: マスク・エプロン・手拭き用タオル帽子(三角巾)・持ち帰り用バック)

チョコレート・デコレーション

10日(水) 10:15~11:30

つやつやと光沢のあるグラサージュがかかったケーキ。家で作るのは難しいと思いませんか?作り方さえ分かれば家でも簡単に出来ます!一緒にワンランク上のデコレーションを練習しましょう!

要予約



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

資料・レクチャー・試食付き

【酢の不思議】学んで発見！食べ方実感講座_調味料編

20日(土) 10:15~11:30

①純米粕酢 ②三ツ山吹の話 ③天然醸造酢とは ④酢の種類 ⑤酢のこぼれ話 ⑥カルシウムと酢の関係 ⑦酢の調理効果 ⑧酢の合わせ調味料 今回は簡単!野菜の甘酢漬けをご試食&お持ち帰りいただけます。

要予約



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

資料・レクチャー・試食付き

フライパンひとつで作る低糖質グラタン

22日(月) 10:15~13:00

1品15分以内で作れる。3ステップの手順の料理を作ります。痩せる、健康になる食事の整え方の話をさせていただきます。

要予約



管理栄養士・ダイエットサポーター 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)

元氣もキレイも叶える/和と洋のマリアージュ*米粉ブラウニー

28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・白砂糖不使用のカラダに優しい米粉ブラウニーを作る講座です。ふしっとりとどっしりしたココア生地と和食材「きな粉」の濃厚なコクをプラス。和と洋のハーモニーが口いっぱい広がります! みんなでおいしく食べて、元氣とキレイのシェアハピを!!(o^o^o)

要予約



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 山田佑理

¥ 3,000円(税込) 定員10名

資料・レクチャー・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(お一人様パウンドケーキ(小)1本)

ハンドメイド

ハーバリウム

14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。

当日申込み受付順



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)

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

※会場はピストロクラシティ 1/16まで予約受付

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/C♡Sourire主宰 カラーアナリスト 浅見 ゆかり

要予約



¥ 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・ステッカーのり・ハサミ)

ライフ・占い

勝玄の開運占いと人生相談

5日(金) 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

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



パーソナルカラー診断

25日(木)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

16日(火) 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「神道フォーチ」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。