

1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
2日	火		
3日	水	ひな祭り企画_華やかな簡単ちらし寿司作り	食・クッキング
4日	木		
5日	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
6日	土	おうち時間でかんたんリンパ体操	美容・健康・学び
7日	日		
8日	月	【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
9日	火		
10日	水	たっぷり苺のプラマンジェを作ろう	食・クッキング
11日	木		
12日	金		
13日	土	ライフスタイルキッチン 初日	イベント
		ライフスタイルキッチン	イベント
14日	日	ハーバリウム	ハンドメイド
		テラスマルシェ	イベント
		ライフスタイルキッチン	イベント
15日	月	美味しくカラダに優しい選食力講座_一汁三菜実践講座③	食・クッキング
16日	火	ライフスタイルキッチン	イベント
17日	水	ライフスタイルキッチン	イベント
18日	木	ライフスタイルキッチン アパレルフェスタ	イベント
19日	金	ライフスタイルキッチン	イベント
20日	土	ライフスタイルキッチン	イベント
21日	日	ライフスタイルキッチン 最終日	イベント
22日	月		
23日	火	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
24日	水	休館日	
25日	木	開運カウンセラー 彩りよく春のワンプレートランチ	ライフ・占い 食・クッキング
26日	金		
27日	土	勝玄の開運占いと人生相談 おうち時間でかんたんリンパ体操	ライフ・占い 美容・健康・学び
28日	日		
29日	月	【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
30日	火		
31日	水		

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)

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



Lifestyle Kitchen

ライフスタイルキッチン

CLACITY × vol.9

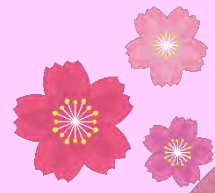
2021年3月13日(土)~3月21日(日) 各日 10:00~18:00



あのクリエイターチームが帰ってくる...!

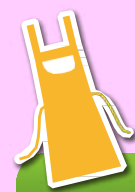
2021年最初のライフスタイルキッチン!
 今回は総勢20名のモノづくりクリエイターの新アイテムが勢揃い!
 地元で活躍する人気ミュージシャンのステージイベントの開催!
 地元の食材を使った人気キッチンカーも集合する!

皆さまの御来店を心よりお待ちしております。



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!



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③3/15(月) 講座④4/19(月)

10:15~13:15

講座①5/24(月) 講座②6/21(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④3/1(月) 講座①4/5(月) 10:15~13:15

講座②5/10(月) 講座③6/7(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

ひな祭り企画_華やかな簡単ちらし寿司作り

3日(水) 10:15~11:30

要予約

端午の節句のひな祭りと言えば「ちらし寿司」です。時短食材も活用して簡単に華やかなちらし寿司を作ります。

ちらし寿司を2人前作ってお持ち帰りいただけます。



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

¥ 2,500円(税込) 定員 12名 (持ち物:マスク・エプロン・タオル)

【醤油の不思議】学んで発見! 食べ方実感講座_調味料編

5日(金) 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_テイスタング 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美食

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



資料・レクチャー・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

8日(月) 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地元産の豆味噌の素晴らしさ ⑩味噌汁のテイスタングを行います。(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

資料・レクチャー・試食付き



たっぷり苺のブラマンジェを作ろう♪

10日(水) 10:15~11:30

要予約

旬の苺をふんだんに詰めこんだブラマンジェを作ります。白くぶるぶるの甘い生地と甘酸っぱい苺は相性抜群です。アレンジ方法もご紹介しますので、ご家庭でも是非チャレンジしてみてください!

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 レシピ・お土産付き



試食付き

彩りよく、春のワンプレートランチ

25日(木) 10:15~13:00

要予約

料理が苦手な方、レパートリーを増やしたい方、食材についてもっと知りたい方に。体に優しい、楽しい、前向きになれる料理を作ります。

管理栄養士・ダイエットサポーター 間瀬さとみ レシピ・試食付き

¥ 3,300円(税込) 定員10名 (持ち物:マスク・エプロン・タオル)



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

29日(月) 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タ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タング

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



資料・レクチャー・試食付き

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。

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

6日(土) 27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 伊藤ゆり

¥ 1,980円(税込) 定員10名程度

要予約



ライフ・占い

勝玄の開運占いと人生相談

27日(土) 11:00~18:30 (18:00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

23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

25日(木) 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。