

1日	土	【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
2日	日		
3日	月	7色の野菜の選び方と食べ方講座__5月の旬の野菜料理	食・クッキング
4日	火		
5日	水		
6日	木	食品添加物を学ぶ	食・クッキング
7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
8日	土		
9日	日	テラスマルシェ	イベント
		ハーバリウム	ハンドメイド
		開運カウンセラー	ライフ・占い
10日	月	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
11日	火		
12日	水		
13日	木	焼きたてスコーンでティータイム	食・クッキング
14日	金		
15日	土	おうち時間でかんたんリンパ体操	美容・健康・学び
16日	日	輝く女性のビジネスマナー	美容・健康・学び
17日	月	ハーブを混ぜたマヨネーズをのせた鮭のソテーでランチを作ります	食・クッキング
18日	火	【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
19日	水		
20日	木	アパレルフェスタ	イベント
21日	金		
22日	土	おうち時間でかんたんリンパ体操	美容・健康・学び
23日	日	輝く女性のビジネスマナー	美容・健康・学び
24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①	食・クッキング
25日	火		
26日	水	休館日	
27日	木	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
28日	金		
29日	土	おうち時間でかんたんリンパ体操	美容・健康・学び
30日	日		
31日	月		

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？

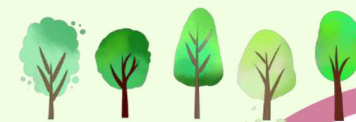
「ワンディシェフ(1日店長)」とは、将来お店を持ちたい、週に1度でもいいので得意な料理を披露してみたい、若手シェフや料理好きの皆さんにチャレンジの場をご提供する「食」をテーマにした新しい飲食コミュニティです。クラシティではこの取組みを通じて、夢、希望、生きがい、楽しさを実現する場として、人が出会い、繋がっていくことを願っています。料理教室の開催も可能です。PR告知のサポートもあります。

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



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



2021
5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！



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。

ワークショップにご参加の方でクラシティ駐車場を
ご利用の方には2時間分サービスさせていただきます。

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①5/24(月) 講座②6/21(月)

10:15～13:15

講座③7/19(月) 講座④8/16(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

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②5/10(月) 講座③6/7(月) 10:15～13:15

講座④7/5(月) 講座①8/2(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回のみの単独参加 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

7色の野菜の選び方と食べ方講座_5月(毎月開催)の野菜

3日(月) 10:15～13:00

あなたは今日から野菜の目利き!

あなたは「野菜をもっと食べなくては!」と思っていると思います。では「なぜ野菜がカラダに必要か?」はご存じですか? 野菜には様々な栄養成分がありますが特にその色(7色)の成分が大切です。機能性成分_フィトケミカルと言います。この講座では野菜の栄養・はたらきを学んで、それを活かす質の高い野菜の選び方と調理法をお伝えします。毎日の食卓に取り入れていただき大切な家族の健康を守ってください。



要予約

NEW

¥ 3,000円(税込) 定員 12名 (持ち物:マスク・エプロン・タオル)

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 一般財団法人 日本ヘルスケア協会 野菜で健康推進部会 部会員

【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。

【味噌の不思議】学んで発見! 食べ方実感講座_調味料編

1日(土) 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



資料・レクチャー・試食付き

【醤油の不思議】学んで発見! 食べ方実感講座_調味料編

7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_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しるたまりの和風パスタの美食

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

要予約



資料・レクチャー・試食付き

食品添加物を学ぶ

6日(木) 10:15～11:30

食品添加物は食品の安全を考えなくてはならない環境において事故のないために必要とされています。しかし、摂取しないに越したことはありません。普段、食品を購入する際に最低必要な知識をまなでいただき、清涼飲料水の試飲などの実験もしてみたいと思います。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

¥ 1,650円(税込)

定員 12名

要予約



資料・レクチャー・試食付き

焼きたてスコーンでティータイム

13日(水) 10:15～12:30

お手軽、チョコチップスコーンを焼きます。ティーボットなしで淹れられるロイヤルミルクティーの淹れ方の実践もします。

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 レシピ・お土産付き

要予約



ハーブを混ぜたマヨネーズをのせた鮭のソテーでランチを作ります

17日(月) 10:15～13:00

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しましょう 管理栄養士・ダイエットサポーター 間瀬さとみ

¥ 3,300円(税込) 定員10名 (持ち物:マスク・エプロン・タオル) レシピ・試食付き



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

18日(火) 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&ブーンブロス

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



要予約

ハンドメイド

ハーバリウム

9日(日)【テラスマルシェ】10:00～16:00

人気のハーバリウムです。お手入れ不要。豊富な瓶、色とりどりの花材からセレクトしてオリジナルのハーバリウムを作ってください。ご自宅用、プレゼント用にオススメです。

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)

美容・健康・学び

おうち時間でかんたんリンパ体操

15日(土) 22日(土) 29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 雅利

¥ 1,980円(税込) 定員10名程度



要予約

【第一印象アップ講座】輝く女性のビジネスマナー

16日(日) 23日(日) 10:15～11:30

リビジネスマナーとは円滑に仕事を進めていく上で大切な作法です。マナーを磨いて印象をアップしませんか? 就活やセールス活動をされている方にも大人気な講座です。内容:1、第一印象の重要性 2、身だしなみについて 3、笑顔の作り方 4、好かれる声・話し方 5、名刺交換の作法。

Voice つむぎ 柴田 昌映

¥ 5,000円(税込) 定員 6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

27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

9日(日)【テラスマルシェ】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「神運フーチ」でアクセスします。

¥ 20分:2,000円(税込)、延長10分:1,000円(税込)



当日申込み受付順

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 6/5まで予約受付 全10回 土曜日15:00～17:00 (持ち物:マスク・筆記用具・スティックのり・ハサミ)

①6/12 ②6/26 ③7/10 ④7/24 ⑤8/14

⑥8/28 ⑦9/11 ⑧9/25 ⑨10/9 ⑩10/23

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

¥ 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)



要予約