

日	イベント	イベント
1日	ライフスタイルキッチン	イベント
2日	ライフスタイルキッチン Cana parkバランスボールレッスン	イベント
3日	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
4日	ライフスタイルキッチン	イベント
5日	ライフスタイルキッチン	イベント
6日	ライフスタイルキッチン Cana parkバランスボールレッスン	イベント
7日	ライフスタイルキッチン Cana parkバランスボールレッスン	イベント
8日	紅茶とお菓子のマリアージュ part②	食・クッキング
9日	ライフスタイルキッチン	イベント
10日	ライフスタイルキッチン Cana parkバランスボールレッスン	イベント
11日	【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
12日	ハーバリウム	ハンドメイド
13日	ライフスタイルキッチン Cana parkバランスボールレッスン	イベント
14日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
15日	身体と心のインナーブランディング 1day 体感セミナー	美容・健康・学び
16日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
17日	【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
18日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
19日	Rose Windows_ ChouChou~	ハンドメイド
20日	紅茶とお菓子のマリアージュ part②	食・クッキング
21日	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
22日	ワンデイシェフ	イベント
23日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
24日	7色の野菜の選び方と食べ方講座_7月の旬の野菜料理	食・クッキング
25日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
26日	折り紙を作ってみよう!	ハンドメイド
27日	子どもワークショップ	イベント
28日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
29日	クラシティテラスマルシェの夏祭り	イベント
30日	Cana parkバランスボールレッスン	美容・健康・学び
31日	【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

## 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

## CLACITY クラシティ

8月8日(sun) 10時~16時

知多半田駅前 毎月第二日曜日  
クラシティ1階 にぎわいテラスにて開催




## 「Cana parkバランスボールレッスン」

【レッスン内容】  
《ボール1つでくびれ-10cm》  
Cana parkのくびれ専門バランスボールレッスンでは、グループで励まし合いながら1人1人に合わせたプログラムをご提案し、より早くキレイなくびれつくりのお手伝いをいたします。

【時間】  
月曜日 18:00~21:00 火曜日 8:00~15:30  
金曜日 9:00~21:00 土曜日 8:00~12:30

【価格】  
1レッスン1.5時間  
単発 : 2,500円/回  
回数券:6枚綴り10,000円(初回のみ購入可)




## DODO CAFE LUNCH

ONLY THURSDAY FROM 11:00 TO 15:00

SELECTED INGREDIENTS SEASONAL VEGETABLES MADRYA DODON, KOSHIMIZUKI, HONJOFAROMATO ETC.

ワンデイシェフ



# わくわくワークショップ

2021 8月

クラシティ CLACITY

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)

HPからもお申込みいただけます <https://clacity.jp/work/>

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。

※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

### 紅茶とお菓子のマリアージュ 全3回コース

リラクゼーション効果もあり、殺菌作用もある紅茶が今、注目されています。コロナ禍だからこそ紅茶の世界を覗いてみませんか？体に優しい紅茶にぴったりのお菓子の作り方も学びながら、お菓子と紅茶のマリアージュについてのお話をします。

**part② 8月7日(土)、18日(水)** 各講座すべて14:00～15:30

- ・アイ스티ーの入れ方とアレンジの仕方
- ・水切りヨーグルトで作るレアチーズケーキ材料三つで作ります。
- ・ダイエット中でも安心して食べられます。

**part③ 9月4日(土)、15日(水)**

- ・いろいろな茶葉の産地について
- ・お菓子と紅茶のマリアージュについて
- ・米粉シフォンケーキ



要予約

¥ 2,500円(税込)

定員 10名 レシピ・お土産付き (持ち物:マスク・エプロン・タオル)

日本紅茶協会認定ティーインストラクター 楠川晴子  
管理栄養士・ダイエットサポーター 間瀬さとみ

### 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①8/2(月) 講座②9/6(月) 10:15～13:15

講座③10/4(月) 講座④11/1(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。



要予約

- 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

### 7色の野菜の選び方と食べ方講座\_8月(毎月開催)の野菜

あなたは今日から野菜の目利き！

23日(月) 10:15～13:00

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

¥ 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 レシピ・ランチ付き  
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

## 【塩の不思議】学んで発見！食べ方実感講座\_\_調味料編

11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塩の味い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

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

## 【油の不思議】学んで発見！食べ方実感講座\_\_調味料編

16日(月) 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ごめ油 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

## 【酢の不思議】学んで発見！食べ方実感講座\_\_調味料編

30日(月) 10:15～11:30

- ①純米粕酢 ミツ判山吹の話 ②天然醸造酢とは ③酢の種類 ④酢のこぼれ話 ⑤カルシウムと酢の関係 ⑥酢の調理効果 ⑦酢の合わせ調味料 今回は簡単！野菜の甘酢漬けをご試食と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

## ハンドメイド

### 親子で楽しもう！ 手づくりおもちゃワークショップ 「CDコロコロだし丸くん」

22日(日) 10:00～14:00

参加費無料

先着50セットが終了した場合、ほかのおもちゃづくりになります。



当日申込み受付順

運営 ボランティアグループ おもちゃ図書館つみき

## ハンドメイド

### ハーバリウム

8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頂けます。ご自宅用、プレゼント用にオススメです。

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

## Rose Windows\_\_ChouChou～

17日(火) 10:30～12:30

ローズウインドウとは 教会にある丸い大きなステンドグラスをもっと身近にと紙で再現した癒しのペーパーアートです。

ワークショップでは作りやすいデザインのものから少しづつレベルアップしていきますので無理なくチャレンジしていただけます。

お子様にも楽しんでいただけます。

光に透かした時の ローズウインドウの光と色の癒しをぜひ一緒に体感してみませんか？



要予約

¥ 2,500円(税込) 光のアート認定講師 植田亜友美

定員:6名 持ち物:マスク、鉛筆 消しゴム ハサミ スティックのり 両面テープ

### 折り紙を作ってみよう！

21日(土) 28日(土) 13:15～15:00

開いたり閉じたりできる“和傘”を楽しみながら作っていただけます。親子、初心者歓迎！

講師 伊藤ゆ利 ¥ 1,980円(税込) 定員10名程度



要予約

## ライフ・占い

### パーソナルカラー診断

19日(火) セラピーサロン彩 金田久美

あなたを輝かせてくれる色は何色？

¥ 6,600円(税込) 定員 (13:00～) 1名



要予約

## 美容・健康・学び

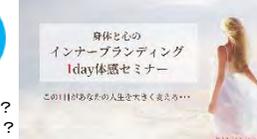
### 人生を大きく変える…身体と心のインナーブランディング 1day 体感セミナー

15日(日) 14:30～16:30

周りの目が気になり思い通りに行動ができなかったり、溢れる情報について振り回されてしまうことはありませんか？「なぜこのような現実になるのか？」考えたことはありますか？本今の自分として望む人生を生きる、変容のスイッチを入れる身体と心のインナーブランディングを実際に体感いただける講座です。20歳未満の方・妊娠されている方はご参加いただけません。

インナーブランディングスクール主宰・Beauty Light in Me 代表 山田有佑理

¥ 3,300円(税込) 単独参加 定員 10名 持ち物:マスク



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。