

1日	水	スパイスを学ぶ_インド料理	食・クッキング
2日	木	ワンディシェフ	
3日	金	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
4日	土	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
5日	日	紅茶とお菓子のマリアージュ part③	食・クッキング
6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
7日	火	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
8日	水	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
9日	木	Rose Windows_ ChouChou~	ハンドメイド
10日	金	ワンディシェフ	
11日	土	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
12日	日	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
13日	月	テラスマルシェ	イベント
14日	火	ハーバリウム	ハンドメイド
15日	水	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
16日	木	簡単、美味しい、鶏ハム作り	食・クッキング
17日	金	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
18日	土	紅茶とお菓子のマリアージュ part③	食・クッキング
19日	日	パーソナルカラー診断	ライフ・占い
20日	月	ワンディシェフ	
21日	火	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
22日	水	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
23日	木	折り紙を作ってみよう!	ハンドメイド
24日	金	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
25日	土	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
26日	日	まちはろミュージックフェア	イベント
27日	月	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
28日	火	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
29日	水	Cana park/バランスボールレッスン	美容・健康・学び
30日	木	プリンアラモードを作ろう	食・クッキング
		ワンディシェフ	

みんなの南吉展

2021.9.23(水) - 10.9(土)

会場：クラシティ 1F(ほか) 入場無料

9/26(土)はスペシャルイベント
南吉絵本の読み聞かせや、家族で楽しめるワークショップも開催!
期間中、南吉フェアもお楽しみに。



テラスマルシェ

CLACITY クラシティ

9月12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も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 19:00~20:30 火曜日 8:30~14:30
金曜日 10:30~20:30 土曜日 8:30~12:00

【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)
9月ダイエットチャレンジ企画 特別価格5枚綴り5000円チケット発売!




DODO CAFE LUNCH

ONLY THURSDAY FROM 11:00 TO 15:00

SELECTED INGREDIENTS SEASONAL VEGETABLES
RADISH, CUCURBIT, KOSHOHIME, HONSHIRATAMATO ETC.

ワンディシェフ



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)

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。

part③ 9月4日(土)、15日(水)

各講座すべて14:00～15:30

- ・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

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
(持ち物:マスク・エプロン・タオル)

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②9/6(月) 講座③10/4(月) 10:15～13:15

講座④11/1(月) 講座①12/6(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。

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_9月(毎月開催)の野菜

27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

¥ 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

スパイスを学ぶ_インド料理

1日(水) 10:15～12:30

スパイスと言えばインド。インドといえばカレー。カレーに使うスパイスを中心にその健康情報や使い方の基本を学びます。夏の疲れを解消するインドカレーとダールフライ(豆のスープ)を作ってお召し上がりいただけます。



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
¥ 3,000円(税込) 定員 12名

レシビ・ランチ付き

簡単、美味しい、鶏ハム作り

13日(月) 10:15～12:45

ダイエットや健康のために食べていた市販の鶏ハムには添加物が一杯。出来上がった鶏ハムの食べ方、アレンジ法をお伝えします。



要予約

管理栄養士 間瀬さとみ (持ち物:マスク・エプロン・タオル)

¥ 3,300円(税込) 定員 10名

レシビ・ランチ付き

イタリアンのシェフとECCのCaleb先生と一緒に英語でPizzaを作ろう!

25日(土) 14:00～16:00

イタリアンのシェフに家庭でも美味しくできるピザの作り方を教えてもらいながら、英語と一緒に楽しんでピザを作ります。



要予約

ECC半田校講師 Caleb

ピストロクラシティ シェフ 戸崎智仁

¥ 1,500円(税込) 定員 12名 (持ち物:マスク・エプロン・タオル)

プリンアラモードを作ろう

29日(水) 14:00～15:30

卵の力で固める基本のカスタードプリンを作ります。



要予約

管理栄養士 間瀬さとみ

¥ 2,500円(税込) 定員 10名

(持ち物:マスク・エプロン・タオル) レシビ・試食付き

ライフ・占い

パーソナルカラー診断

15日(水) 13:00～

要予約

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 13:00～ 1名



ハンドメイド

ハーバリウム

12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ります。他ブツダナツツも体験して頂けます。ブツダナツツは幸せを呼ぶ木の実といわれております。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 CaraFire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~

8日(水) 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。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ください。



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!

18日(土) 13:15～15:00

正五角形のボールを楽しみながら作っていただけます。ピースを変えると正六角形にも変化します。親子、初心者歓迎!

講師 伊藤由利 ¥ 1,980円(税込) 定員10名程度



要予約

美容・健康・学び

大人の1day講座 楽しい朗読レッスン

26日(日) 10:15～11:30

お腹まわりを意識した運動式のボイストレーニングの後、日本文学の名作、詩など声に出して読書の秋と一緒に楽しみませんか? 声を出す、身体中ポカポカして美容にも良いですよ!

Voice つむぎ 柴田 昌映 持ち物:マスク、筆記具

¥ 3,300円(税込) 定員 4名

要予約



「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も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 19:00～20:30 火曜日 8:30～14:30
金曜日 10:30～20:30 土曜日 8:30～12:00

【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)

9月ダイエットチャレンジ企画 特別価格5枚綴り5000円チケット発売!



【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。