

同窓会
連携講座

料理講習会

お申込み先：椋山女学園同窓会

Tel：052-781-5952

月～金（10：00～16：00）

文化・教養

申込
締切

10/6（土）

開講計画

（全2回／各150分）

受講料

4,600円（2回講座）

定員

16～20名

回	日付	曜日	10:00～12:30
1	11/10	土	①バナナの葉包み蒸し ②2種類のカレー （シーフードカレー・トマトカレー） ③野菜のゼリーよせ ④ブラウニス
2	12/15	土	①ニョッキのグラタン ②パイ包み焼き スパゲッティの梅肉風味添え ③キノコとパプリカのマリネ ④リンゴ巻き

心も体も温かな料理を作りましょう！

食べることは幸せを感じ、健康に役立つことはいつの時代も変わりません。しかし、毎日の生活の中で、家族との食事や、久しぶりに会う友人知人のおもてなしを何にするか迷ってしまう時もあります。

そんな時には、いつもとは少しばかり異なったアイデアやヒントで、日常とは違うひと時を味わってみましょう。

現在は四季を通じてさまざまな食材が手に入りやすくなってきていますが、今回の講習会では、多くの旬の素材を用いて心も身体も温かな料理を作ります。

講
師

本学家政学部卒業生

なかの のりこ
中野 典子

〈テキスト・教材〉

レシピは当日配付します。

〈受講上の注意、受講日に持参するもの〉

エプロン・筆記用具

同窓会
連携講座

太極拳講習会

お申込み先：椋山女学園同窓会

Tel：052-781-5952

月～金（10：00～16：00）

文化・教養

申込
締切

9/8（土）

開講計画

（全2回／各120分）

受講料

2,600円（2回講座）

定員

10～15名

回	日付	曜日	13:00～15:00
1	9/26	水	立禅、スワイショウ八段錦 不老拳
2	10/31	水	

心息動 ゆったり楊名時八段錦・太極拳を舞おう

豊かな心で全身の経絡を深長呼吸で巡らし、ゆったりと鶴の舞がごときに美しく体を動かしていきましょう。

楊名時健康太極拳

立禅、スワイショウ

八段錦前半

楊名時太極拳24式（不老拳）

部分稽古

不老

八段錦後半

立禅、スワイショウ

挨拶

講
師

本学高等学校卒業生

まえだ さちこ
前田 幸子

〈テキスト・教材〉

当日配付します。

〈受講上の注意、受講日に持参するもの〉

運動のできる（動きやすい）服装