くらしときめきアカデミー 豊橋

サーラの料理&カルチャー教室

受講生募集！

2024年 1月~3月期

11/25(土) 受付開始 店頭 TEL

WEB先行申込 11/23(木)～開始

入会割引制度
1. 65歳以上の方
2. 中学生以下の方
3. サーラカード会員様
4. サーラスポーツ会員様

他にも割引制度がございます。詳しくはお問合せください。

通常入会金3,300円が 0円

1DAY COOKING

入会必要

ネット割引 5%OFF！ お申し込みはこちらから

※中学生以上は一人で参加できます。

持ち物：エプロン、スリッパ、手拭タオル、筆記用具、飲み物、持ち帰り用の容器・箱・かご等、保冷剤、保冷バッグ

スイーツ

■受講料 3,900円(箱代込)
■定　員 12名　■時　間 10:00～12:30
■講　師 吉見 真知江

1月 1/6(土) 1/7(日) 1/9(火) 1/10(水) 1/16(火)

●おいものミルキーロール

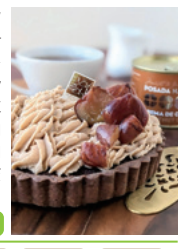
甘いおいもをたっぷりと巻きこみます。クリームはおいもにあうミルキークリーム!みんな大好きなおいもスイーツです。

1本お持ち帰り

2月 2/2(金) 2/3(土) 2/4(日) 2/9(金) 2/10(土)

●マロンチョコブラウニータルト

この季節にピッタリのチョコレート風味のタルト生地とチョコブラウニーを一緒に焼き上げて、マロンクリームをデコレーションします。



15cm1台お持ち帰り

3月 3/1(金) 3/2(土) 3/3(日) 3/7(木) 3/8(金)

●ストロベリー＆チェリーブロッサム

いちごのムースと桜の香りのするミルクムースの組み合わせ。ムースの中のベリーソースが香りを引き立てる春スイーツ。

15cm1台お持ち帰り

パン

■受講料 3,400円
■定　員 12名　■時　間 10:00～12:30
■講　師 秋山衣里子

1月 1/21(日) 1/24(水) 1/25(木)

●胚芽ロールパン

ビタミン、ミネラルが豊富な香ばしい小麦胚芽を加えた定番の食事パンです。難易度の高いロールパンの成形を楽しみましょう!

5個お持ち帰り

2月 2/21(水) 2/25(日) 2/27(火)

●うずまきチョコナッツ

くるみ入りの生地にそれぞれ味の異なるチョコが入ります。(ブラック、キャラメル、ホワイト)グラニュー糖をトッピングしたおやつパン。3種のチョコ味は嬉しい♡

3個お持ち帰り

3月 3/24(日) 3/27(水) 3/28(木)

●抹茶のクリームメロンパン

抹茶のカスタードクリームを包んだ生地に抹茶のアーモンドクリームを乗せます。抹茶を楽しむメロンパンです。

5個お持ち帰り

簡単おいしい！季節ごはん

■受講料 3,600円　■定　員 10名
■時　間 10:00～12:30
■講　師 山中千春

3/22(金) 3/23(土)

●マフィン型で食べ切りキッシュ

サクサクパイ生地から手作りです。旬の野菜を使いマフィン型で焼き上げます。かわいいサイズでお持ち寄り等にもおすすめです♡

6個お持ち帰り ※(容器持参)直径8cmが6個入る容器

身近な食材で台所薬膳～食べる風邪薬～

■受講料 3,600円　■定　員 10名　※座学あり
■時　間 10:00～12:30　■講　師 立石明巳

2/17(土)

●洋風エビおこわ
●ぽかぽかネギのカレースープ
●緑豆ココナッツぜんざい

万病のもとと言われるカゼの予防とかかってしまった時の症状別レシピを身近な食材で作ります。

全てお持ち帰り ※(容器持参)200ml程度のタッパー2個と100mlタッパー

TV「家事ヤロウ」監修料理家が教える料理講座

■受講料 3,600円　■定　員 10名
■時　間 10:00～12:30　■講　師 早川美里佳

2/28(水) 2/29(木)

●春餅【チュンピン】●豚肉の甜麺醤炒め
●もやしの酢炒め

春餅は中国では縁起のよい食べ物とされ春のお祝いには欠かせない1品です。もちもち皮にお好きな具材を巻いて楽しみましょう♪

全てお持ち帰り ※(容器持参)400ml程のタッパー2個

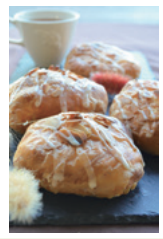
雪野先生のときめき講座

■受講料 3,600円　■定　員 12名
■時　間 10:00～12:30
■講　師 雪野 恵

1/19(金) 1/20(土) 2/14(水)

●マロンパイ

サクサクディニッシュ生地にマロンクリームと栗の渋皮煮を包んだ菓子パイです。



4個お持ち帰り

親子クッキング

■受講料 3,600円　■定員 10組20名
■時間 10:00～12:30　■講師 山口真紀
※対象：4歳以上の親子(お子様1人のみ)

3/30(土) 3/31(日)

●メロンパン2種

みんな大好きメロンパン♡プレーンとココアを作ります♪生地から手作りします。

プレーン・ココア各3個計6個お持ち帰り

こどもクッキング

■受講料 3,200円　■定員 10名
■時間 10:00～12:30　■講師 石原明子
※対象：小学生以上のお子様(保護者同伴不可)

2/11(日) 3/9(土)

●チョコまみれの大きなクッキー

チョコたっぷりの大きなクッキー。かわいくラッピングしてバレンタインやホワイトデーのプレゼントにもピッタリ♡

大6個お持ち帰り

NEW 低糖質パン

■受講料 3,300円　■定　員 12名　■時　間 10:00～12:30
■講　師 外岡沙樹

1/28(日) 2/22(木) 3/20(水)

●低糖質ブラン食パン

大豆粉やふすま粉を使い、一般的な食パンに含まれる糖質1/2に抑えた食パン。糖質を気にしている方やダイエット中の方におすすめです。

1斤お持ち帰り ※小麦、大豆使用

季節スイーツ

■受講料 3,600円(箱代込)　■定　員 12名
■時　間 10:00～12:30　■講　師 吉見真知江

1/26(金) 1/27(土)

●チョコレートクグロフ

ふわふわなのに濃厚なチョコレートケーキです。仕上げにチョコレートのグラサージュをかけて仕上げます。バレンタインやご自分のご褒美に♡

1台お持ち帰り

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ講座

～上級者用単発レンジ～

■受講料 5,800円(箱代込)
■定　員 10名
■時　間 10:00～13:00 ※3時間講座

1/13(土)

●ガトーモワルー

ピスタチオ、チョコレートを使ったコクのあるクリーム。ワンランク上のケーキです。

※写真はイメージです。

1台お持ち帰り

プレミアムレッスン ワンランク上を目指して

中島哲也から学ぶ至福のスイーツ講座

～上級者向けレンジ～

月謝制レッスン

■受講料 6,200円(箱代込)　■定　員 16名
■時　間 14:00～17:00　※3時間講座

1/13(土) 2/24(土) 3/16(土)

1月 **●ビジュールージュ** ルビー色の宝石をイメージしたアントルメ

2月 **●魅惑のショコラ** チョコレート感満載のスイーツ

3月 **●焼き菓子ギフト2024** ワンランク上の焼き菓子をご堪能ください

※写真はイメージです。

お持ち帰り

PatisserieMoriオーナーシェフから学ぶスイーツ講座

単発レッスン

■受講料 4,400円(箱代込)
■定　員 12名　■時　間 10:00～13:00
■講　師 森 貴正　※3時間講座

2/6(火) 2/7(水) 3/5(火)

●失敗しないいちごのクッキーシュー

いちごを丸ごと入れた美味しくて映えちゃうスイーツです。製菓理論を学んでお菓子をより楽しく美味しく作っちゃいます♬

5個お持ち帰り

お亀堂の気楽に学ぼう和菓子講座

単発レッスン

■受講料 4,200円　■定　員 10名　※3時間講座
■時　間 10:00～13:00　■講　師 石川行人　石川未紗

前半 2/18(日) 2/20(火)

●求肥餅菓子【花びら餅】
柔らかい求肥餅に味噌餡と蜜漬けしたゴボウを挟み新年初釜の和菓子です。

●流し物【春待ち苺プリン】
オリジナルな自家製蜜漬けイチゴを使い、苺プリンと苺ゼリーの2層の流しものです。

餅菓子8個 流し物6個お持ち帰り

後半 3/10(日) 3/13(水)

●焼き菓子【リンゴの里】
リンゴたっぷりのリンゴ餡を上南粉でまぶした生地で焼き上げた可愛らしい焼き菓子です。

●棹菓子【チョコ浮島】
コーヒー風味の浮島生地にクルミをたっぷり入れたチョコ羊かんを合わせたカフェモカ風味の棹菓子です。

焼き菓子8個 棹菓子1本お持ち帰り

1Day Cooking SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

環境保全のため、お持ち帰り用の容器・箱・かご等、保冷剤、保冷バッグのご持参にご協力をお願いいたします。(スイーツの箱はご用意しております)

今期の NEW 講座 入会必要

NEW ヘルス&エクササイズ 振替可

70歳からのイス体操

医師に運動を勧められている方、デイケアにはまだ早い方、リハビリは卒業したけどこのままでよいか不安な方。人生100年時代、もう一度身体づくりを一緒にはじめませんか?腰痛、膝痛、肩こり予防など基本的な体操をご案内します。

■日　程 1/26、2/23、3/22(金)
■時　間 10:00～11:00
■受講料 1,685円／月
■講　師 健康運動指導士 MIKI

体験 1,685円 随時受付中

リニューアル ヘルス&エクササイズ

簡単なのに効く!シニア向け骨盤体幹トレーニング

やさしい動きだけど実はキツい!効く!動きをお教えします。骨盤の位置を正しく整え、体幹を鍛えながらしなやかな筋肉をつくります。さあ、一生歩ける!自分の足で姿勢よく元気に歩ける!を目指して一緒にはじめましょう!

■日　程 1/11、25、2/8、22、3/14、28(木)
■時　間 10:00～11:00
■受講料 3,600円／月
■講　師 FTPインストラクターベーシックマットピラティス 朱美

体験 1,800円 随時受付中

NEW ハンドメイドクラフト

肌にやさしい手作り石けん

お肌にやさしい自分好みの石けんを作ってみませんか？オイルを変えて。ハーブを使って。バスタイムが楽しくなるはず♪毎月1デザインを作りお持ち帰りいただけます。自身も敏感肌の為アロマテラピーや和ハーブにふれる講師が贈るやさしい講座です。

■日　程 1/28、2/25、3/24(日)
■時　間 10:00～12:30
■受講料 2,000円／月(教材費2,000円～)
■講　師 ハンドメイドソープBlue note主宰 Emi

リニューアル ダンシング

フリースタイルジャズダンス ～色々な曲で思い切りカラダを動かそう♪～

クラシックバレエが基礎となる、全てのダンスの源ジャズダンス。多くの歌手やダンサーの動きはジャズダンスにつながります。バレエの優美さとヒップホップやファンクなどのリズミカルな動きでダンスの基礎を学び踊る喜びを全身で感じましょう!

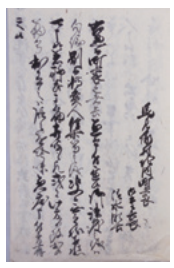
■日　程 1/12、26、2/9、3/8、22、29(金)
■時　間 19:30～20:30
■受講料 3,640円／月※2月3月は月謝変動
■講　師 すぶりんぐみ所属インストラクター MIKA

体験 1,820円 随時受付中

NEW トラディショナル

古文書入門【昼】～くずし字を読む～

江戸時代を知ることは今に役立ちます。そのために江戸時代の古文書を読み解きます。解読辞典を使うことなく慣れることでくずし字を読んでいきます。色々な知識も紹介していきます。江戸時代を楽しみましょう!人気講座につき増設です!



体験 2,000円 随時受付中

■日　程 1/17、31、2/7、21、3/6、20(水)
■時　間 13:00～14:30
■受講料 4,000円／月
■講　師 愛知大学綜合郷土研究所研究員 橋敏夫

リニューアル トラディショナル

はじめての篆刻(てんこく)と篆書(てんしょ) ～自分だけの印を刻る～

篆刻とは基本的に石材に印を制作することです。お好みの大きさや形に刻ることが出来、ハガキや色紙、または書作品や絵画にも押印することができます。
また篆書を学ぶことで中国史を学ぶこともできます。あなたも奥深い篆刻の世界を体験してみませんか?

■日　程 1/9、2/13、3/12(火)
■時　間 13:30～15:30
■受講料 2,000円／月(初回別途教材費1,000円程度)
■講　師 全日本篆刻連盟理事 香月久遠

体験 2,000円 (教材費1,000円程度) 随時受付中

リニューアル ホビー

OSHO禅タロット&誕生数秘術

禅カードの問いかけは、私は誰？から始まります。私たちの『気づき』を外ではなく内なるハートで起こっていることを教えてくれます。OSHO禅タロット&誕生数秘術と共に人生を輝かせるコツをつかみましょう。

体験 2,245円 随時受付中

■日　程 1/31、2/14、3/13(水)
■時　間 10:30～12:00
■受講料 2,245円／月(初回別途教材費7,900円)
■講　師 ピタゴラス数秘アカデミージャパンティーチャー 佐々木牧子

NEW 1クール完結講座 入会不要 全3回コース

写真散歩～夕景・夜景撮影編～

愛知芸術文化センター11階展望ロビーよりタ方からブルーモーメントの時間帯まで都市のドラマチックな光景を撮影します。シャッターチャンスあふれる夜の景色をのぞいてみましょう!
※2/10は野外撮影(16:00～)

■日　程 1/13、2/10、3/9(土)
■時　間 9:30～11:00
■受講料 7,500円／全3回
■講　師 日本写真家協会会員 白井厚

NEW 1クール完結講座 入会不要 全2回コース

ほめニュケーション講座

ほめ達!の言う「ほめる」は価値を発見して伝えること。価値発見の達人となって、ほめるコミュニケーションのコツを身につけませんか。ほめ達!のワザを身につけることで、身の周りにダイヤの原石がいっぱいだということに気付けます。

■日　程 1/27、2/24(土)
■時　間 10:30～12:00
■受講料 5,800円／全2回
■講　師 一般社団法人日本ほめる達人協会認定講師 氷見幸也

NEW 1クール完結講座 入会不要 全2回コース

わが子の取扱説明書を手に入れよう! 気質でみる楽々子育て講座

『育てにくい子』『育てやすい子』はママの育て方が問題なのか?答えは…NOです。子どもは生まれもった気質があります。子どもの気質を理解し、我が子への理解を増やすことが育児を楽にする近道です。お子様と一緒にどうぞ♪

■日　程 1/30、3/5(火)
■時　間 10:00～11:30
■受講料 5,000円／全2回
■講　師 エンジョイリズム体操トップマスター講師 ほんまえみこ

NEW 1日講座 入会不要

発達支援教育士認定講座

発達障害やグレーゾーンといわれる子どもたちが、日々の生活をスムーズに送るための具体的な方法や仕組みづくりについて学びます。発達障害の特性や支援方法を事例を交えながら実践的にレクチャーします。
※受講後に認定証発行

■日　程 1/28(日)
■時　間 10:00～16:30(1時間昼休憩有り)
■受講料 16,500円／回(別途教材費 7,150円)
■講　師 発達支援教育士認定講師 望月愛

季節のイベント 1日講座 入会不要

ローラーワークスで作るお雛様

地巻きワイヤーにワイヤーを巻いてベースを作ります。その上にチュール、レース、ビーズ、リボンなどを飾って、とても繊細で軽やかなアクセサリーなどを作ります。今回はお雛様のオーナメントを作ります。

■日　程 1/30(火)
■時　間 13:00～15:00
■受講料 2,000円/回(別途教材費1,000円)
■講　師 ローラーワークス講師 住吉由美子

季節のイベント 1日講座 入会不要

キッズアイシングクッキー ～バレンタイン～

今年のバレンタインデーはとびっきり可愛くて美味しいクッキーをプレゼントしませんか?世界に一つだけのアイシングクッキーをみんなで楽しく作ろう♪

※写真はイメージです
※対象：年少以上(年中以下は保護者同伴)

■日　程 2/11(日)
■時　間 13:00～14:00
■受講料 1,650円(別途教材費1,000円)
■講　師 Café de miu なつめみゆき

■価格はすべて税込価格です。■写真は全てイメージです。■天候により食材・メニューが変更となる場合があります。■一定人数に達しない場合、閉講することがあります。■講座によっては、時間が延長となる場合がございます。■同講座に対して、複数日程のお申込はご遠慮ください。
■15分以上遅刻する場合は、出席をお断りすることがございます。

sala PLAZA

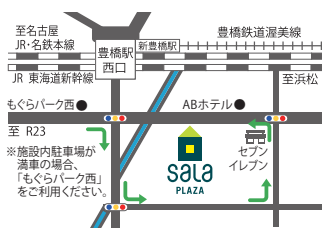
くらしときめきアカデミー豊橋

豊橋市白河町100
サーラプラザ豊橋2F

FREE 0120-150-453

■受付時間／平日 9:30～19:00　土・日・祝 9:30～16:00
■定休日／月曜日　12/29(金)～1/4(木)は休業します。
■アクセス／JR豊橋駅西口より徒歩5分 駐車場完備

講師募集中 詳細はHPをご覧ください。



支払いはサーラカードがお得! アカデミー受講料 5%OFF!

くらしときめきアカデミー豊橋 検索

運営 サーラE&L東三河株式会社

インスタグラム 登録はこちら
Instagram
フォローお願いします!!
ID検索
@kuratokitoyohashi

LINE お友達 登録はこちら
LINEの「友だち追加」から下記のどちらかで登録してください。
ID検索 or QRコード
ID @mmy5478r