

くらしときめきアカデミー 蒲郡

料理 & カルチャー教室

2024年 1月~3月期



11/25 (土) 受付開始

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 サラカード会員様

4 サラスポーツ会員様

他に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**

持ち物 ※中学生以上は一人で参加できます。

保冷剤・保冷バッグ・エプロン・スリッパ・手拭タオル・筆記用具

1 DAY COOKING

お申し込みはこちら

FREE 0120-306-380



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つの責任

環境への取り組み ~料理教室 持ち帰り用容器・箱について~

作った料理等を無駄にしないため、持ち帰りが可能です。使い捨てタイプの持ち帰り用容器を、教室でも用意しておりますが、環境への配慮から容器を持参いただくことを推奨しております。今後、教室の容器は環境にやさしいものを取り入れるよう、順次移行していきます。※持ち帰る料理等の管理には、十分お気をつけください。

鈴木先生の気まぐれレッスン	1人でじっくり学べるスイーツ	中野先生のHAPPYBREAD	最速1時間!失敗しらずのスピード米粉パン講座	親子週末クッキング	おからこんやくで楽々腸美人料理
<p>■受講料 3,400円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 鈴木真砂代</p> <p>1月 1/7(日) 1/13(土) 1/18(木)</p> <p>冬のほっこり洋食メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冬野菜と鶏団子のクリームシチュー ●海老の香草ポテト焼き <p>旬の野菜、食材の旨みを生かし、味つけはシンプルに作るおうち洋食です。</p> 	<p>■受講料 3,600円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 山宮博美</p> <p>1月 1/11(木) 1/21(日) 1/27(土) 1/31(水)</p> <p>●ガレットブルトヌ</p> <p>●きな粉のブッセ</p> <p>ざくざくとした食感にふわりと香るラム酒が広がるリッチな厚焼きクッキーを大きく焼きます。きな粉クリームを挟んだふわふわリブッセ。</p> 	<p>■受講料 3,400円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 中野恵子</p> <p>1月 1/28(日)</p> <p>●リンゴとクルミのパンズ</p> <p>●サレオシュークル</p> <p>生地をコーンシロップを練り込み、くるみ、りんごを包んだパンズパン/2晩冷蔵できる生地を作り、カスタードクリームとショコラの2種類を成型。</p> 	<p>■受講料 4,000円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 ただひろみ</p> <p>1月 1/10(水) 1/25(木)</p> <p>●帽子パン</p> <p>(復習用のパン用米粉、イースト、オオバコ付き)</p> <p>ふわふわのパン生地にクッキー生地をのせて作る帽子パン。クッキー生地史上最高の手軽さに見た目もかわいパンが作れますよ!</p> 	<p>■受講料 3,200円 ■定員 8組</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>※対象:年少~小学3年生(1組お子様2名まで参加可、対象年齢以上のお子様はご相談ください)</p> <p>1月 1/14(日)</p> <p>■講師 埋田久美</p> <p>●りんごとブルーベリーのガトーインビジブル</p> <p>季節のりんごと三河産ブルーベリーで、断面が美しいインビジブルケーキを作ります。アレルギー:小麦、卵、乳、りんご</p> 	<p>■受講料 3,900円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 大滝敦子</p> <p>●おからこんやくとカカオとクランベリーのveganマフィン</p> <p>バター・卵・小麦粉、白砂糖不使用。おからこんやく入であら!不思議♡すべて植物性素材、グルテンフリー、食物繊維たっぷりヘルシーリッチでギルトフリー♡夢の腸美人マフィン</p> 
<p>2月 2/3(土) 2/21(水) 2/24(土)</p> <p>食欲すすむ中華のメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●彩り野菜と鶏肉の油淋ソースがけ ●麻婆あんかけ炒飯 <p>パラッと炒めた炒飯と麻婆あん、もちもちの春雨の組み合わせが絶品です。</p> 	<p>2月 2/10(土) 2/14(水) 2/18(日) 2/22(木)</p> <p>●チョコロールケーキ</p> <p>2色のチョコレート生地を濃厚なチョコレートクリームでチョコ尽くし。カリカリの香ばしいアーモンドが絶品です。</p> 	<p>2月 2/25(日)</p> <p>●メイフラワー</p> <p>●セサミブレッド</p> <p>フランスパン生地にピザソース、ビーガンナッツを入れてチーズを包み込み、お花の形に成型/フランスパン粉、大麦粉の生地で、クリームチーズをはさんでごまをまぶして平たく焼くパン。</p> 	<p>2月 2/1(木) 2/13(火)</p> <p>●ココアパン</p> <p>(復習用のパン用米粉、イースト、オオバコ付き)</p> <p>温かい状態で食べるとフィリングがとろ〜り♡まるでフォンダンショコラのような、お子様にも大人気メニューです。バレンタインのプレゼントにも!</p> 	<p>2月 2/4(日)</p> <p>■講師 埋田久美</p> <p>●米粉と大豆のガトーショコラ</p> <p>バレンタインのプレゼントにも。米粉と大豆を使って、自給率アップに。アレルギー:大豆、卵、乳</p> 	<p>2月 2/17(土) 2/17(土) 3/17(日)</p> <p>■受講料 3,200円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 山本和泉</p> <p>●朝食に♪あまさせグラノーラ&米粉マフィン</p> <p>朝食に♪おやつに♪エネルギーチャージに♪身体が喜ぶ栄養いっぱいのおあまさせグラノーラと、米粉マフィンはいかがですか?</p> 
<p>3月 3/3(日) 3/9(土) 3/13(水)</p> <p>3種の和のおやつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐のみたらし団子 ●桜と抹茶の蒸しパン ●黒糖鬼まんじゅう <p>やわらかな食感のお団子、ほんのり桜と抹茶香る蒸しパン、もちもちの古屋流鬼まんじゅう。おうちで手軽に作れるおやつです。みたらし団子、蒸しパン各4個 鬼まんじゅう2個 お持ち帰り</p> 	<p>3月 3/6(水) 3/10(日) 3/16(土) 3/21(木)</p> <p>●抹茶のレイヤーケーキ</p> <p>マスカルポーネクリームと抹茶の苦みを効かせたケーキです。艶やかなグラサージュで華やかに!</p> 	<p>3月 3/24(日)</p> <p>●アマカリー</p> <p>●グリッター</p> <p>発酵種を作り、粉末アマニ、ベーコン、レーズン、カレー粉を入れたパンに、ラム酒とトレハロースを混ぜたシロップをぬって成型。</p> 	<p>3月 3/7(木) 3/20(水)</p> <p>●春野菜フォカッチャ</p> <p>(復習用のパン用米粉、イースト、オオバコ付き)</p> <p>麺入りのパーニャカウダソースのリッチな味わいと春野菜の組み合わせがたまらない♡彩りが目にも楽しい米粉パンです。季節問わず作れるよう、トッピングのお野菜ポイントもお伝えします。</p> 	<p>3月 3/2(土)</p> <p>■講師 吉見千晴</p> <p>●お雛様の飾り巻き寿司</p> <p>かわいい飾り巻き寿司を巻いてみませんか? 初めての方でも、ゆっくり進めていくので大丈夫です。楽しく一緒に作りましょう。</p> 	<p>3月 3/23(土) ①10:15 ②14:00</p> <p>■受講料 3,400円 ■定員 8名</p> <p>■時間 10:15~12:45</p> <p>■講師 やまもとまさこ</p> <p>●ハムチーズ(手ごねから)</p> <p>●チョコのちぎりパン(成形から)</p> <p>ハムをサンドして成形、トッピングにチーズがトロリ誰もが好きな総菜パンです!小さくカットした生地の中に、チョコチップがたっぷり。ぎゅーぎゅーに詰まった様子が可愛い、チョコ好きにはたまらないスイーツパンです</p> 

今期の NEW おすすめ 講座 入会必要

<p>LINE お年玉くじ2024</p> <p>①サラプラザ蒲郡のLINEアカウントをお友達追加する</p> <p>②期間中店頭でLINE画面のくじをひく</p> <p>LINEのお友達登録はこちら</p> <p>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。</p> <p>ID検索 or QRコード</p> <p>ID @252euuvh</p> <p>期間 1/5~1/31</p>	<p>心身の健康を整える太極拳</p> <p>人気講座のため増設しました!どなたでも無理なく心身の健康作りができるように、太極拳の基礎から丁寧に練習します。「比較しない、競わない」人格を育てて自分の人生を大切にすることを目的とし「命の修養」が核となります。</p> <p>日程 1/7, 21, 2/4, 18, 3/3, 17(日)</p> <p>時間 10:00~11:00</p> <p>受講料 3,360円/月(初回のみ教材費2,000円)</p> <p>講師 日本龍門太極拳研究会主宰 浅田町華</p> <p>体験 1,680円 随時受付中</p>	<p>ひもと石のコラボ!</p> <p>雑貨で学ぶマクラメ編み</p> <p>人気講座のため増設しました!色々なタイプのひもを、古来より伝わる結び方を駆使することで作品を作る「マクラメ」。体験は①パールビーズ入りブレスレット(教材費1,430円) ②フランクハンガー(教材費2,000円)から選べます。</p> <p>日程 1/6, 2/3, 3/2(土)</p> <p>時間 10:00~12:00</p> <p>受講料 1,680円/月(別途教材費1,000円/月)</p> <p>講師 handmade*cocoron わたなべなおこ</p> <p>体験 1,680円 (別途教材費) 随時受付中</p>	<p>デザインアプリCanva講座</p> <p>~広告デザインの基礎もわかる!~</p> <p>【全4回コース】</p> <p>スマホで無料で使えるアプリを使って、手軽に可愛い画像が作れるようになります。SNSは勿論、年賀状、フライヤーなど応用もできます。さらにアピール力のある広告デザインの基礎も学べます。</p> <p>日程 1/5, 19, 2/2, 3/1(金)</p> <p>時間 10:30~12:00</p> <p>受講料 3,700円/月(初回のみ別途教材費1,000円) ※2,3月は月謝変動</p> <p>講師 くらル幸 田中ともこ</p>
<p>プロが教える写真講座~ベリーダンス撮影~</p> <p>プロのベリーダンスをモデルに、ベリーダンスを撮影するテクニックを習得する講座です。場所は蒲郡市内ひがきホテル「ベネシアンルーム」。講座前に昼食希望の方は、別途2,200円で「ひがきホテル特製弁当」(要予約)がいただけます。</p> <p>日程 3/2(土)</p> <p>時間 13:00~15:00</p> <p>受講料 2,980円(別途モデル代3,300円)</p> <p>講師 公益社団法人日本写真家協会会員 小玉亘宏</p>	<p>草月流いけ花</p> <p>2/21のテーマは「お雛様に向けての春の花」(教材費1,000円程度)。草月のいけばなは「型」にとらわれないこと、常に新しく、自由に個性を映し出します。※仕入れの都合によりお花は変わります。写真イメージです。写真提供:草月文化事業株式会社</p> <p>日程 1/17, 2/21, 3/20(水)</p> <p>時間 10:00~12:00</p> <p>受講料 2,040円/月(別途教材費1,000円程度/月)</p> <p>講師 いけばな草月流師範会顧問 中村寿美子</p> <p>体験 2,040円 (別途教材費) 随時受付中</p>	<p>篆刻・書道はじめてみませんか</p> <p>篆刻または書道を学ぶ講座です。篆刻とは書道作品等に押印されている印を制作することです。手紙、ハガキなどに押印できます(篆刻体験:教材費1,000円程度)。書道ご希望で、道具をお持ちでない方は一度ご見学ください。</p> <p>日程 1/9, 2/13, 3/12(火)</p> <p>時間 10:00~12:00</p> <p>受講料 2,000円/月(別途教材費1,000円程度/月)</p> <p>講師 全日本篆刻連盟理事 香月久遠</p> <p>体験 2,000円 (別途教材費) 随時受付中</p>	<p>落語で脳トレ!</p> <p>笑いは健康のもと。発声練習から始まり、落語の基本、扇の使い方、所作、小噺、落語へと進んでいきます。舞台出演のチャンスもあります。落語を通して楽しく脳トレしてみませんか?(体験:教材費500円)</p> <p>日程 1/24, 2/28, 3/27(水)</p> <p>時間 10:30~12:00</p> <p>受講料 2,040円/月(別途教材費800円)</p> <p>講師 落語家 三遊亭笑くぼ</p> <p>体験 2,040円 (別途教材費) 随時受付中</p>
<p>ミュージック</p> <p>はじめてのヴァイオリン~個人レッスン~</p> <p>子どもから大人まで、初心者さん大歓迎です。優雅にヴァイオリンを弾くのが趣味、なんてステキですよ。今から始めても...と迷っている方、遅くないですよ!(体験:無料で楽器レンタル可)</p> <p>日程 1/17, 31, 2/7, 21, 3/6, 20(水)</p> <p>時間 12:30~18:30 ※内30分/人の個人授業</p> <p>受講料 4,000円/月</p> <p>講師 バイオリニスト 竹本理洋子</p> <p>体験 2,000円 随時受付中</p>			

■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。

くらしときめきアカデミー蒲郡

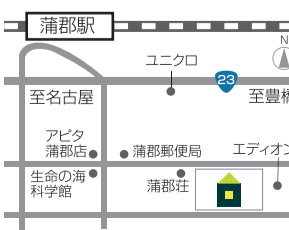
蒲郡市港町22

FREE 0120-306-380

受付時間/平日 10:00~19:00 土・日・祝 10:00~16:00

定休日/月曜日 12/29(金)~1/4(木)は休業します。

アクセス/JR蒲郡駅より徒歩10分 駐車場完備



支払いはサラカードがお得!

5%OFF!

くらしときめきアカデミー蒲郡 検索

運営 サラE&L東三河株式会社

Instagram 登録はこちら

@salaplazagamagori

LINE お友達登録はこちら

ID検索 or QRコード

ID @252euuvh