

くらしときめき
アカデミー 豊橋

“くらしときめきアカデミー”は、豊かで快適な暮らしを提供するSALAが地域の皆様にお送りする「料理&カルチャースクール」です。

2025年 7月～9月期 **5/24(土)** 店頭TEL 受付開始 WEB先行申込 5/22(木)～開始

入会割引制度 ① 65歳以上の方 ③ サーラカード会員様 ② 中学生以下の方 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**

夏休みわくわくキッズ講座

夏休みの宿題に!

入会必要 中学生以下の方 入会金 **0円**

Webからの申し込みで受講料 **5%OFF!**

講座リストの『キッズ』をCheck!>

みんなで描こう! ポスター講座

毎年大好評の夏休みの宿題のポスター講座。悩みがちな構図から色塗りまで、講師が丁寧にアドバイスします。絵が苦手なお子様も安心してご参加ください。みんなで楽しくポスターを描きましょう!

※描く題材は事前に考えてお越しください。
※お子様によってペースがあるため講座時間内でのポスター完成を確約したものではありません。なるべく完成を目指したい方は、**お一人につき2枠まで受講可能。**

■日 程 【A】7/27(日)、【B】7/29(火)、【C】7/30(水)
■時 間 ①9:30～11:00 ②11:30～13:00
③14:00～15:30 ④16:00～17:30
■受講料 1,850円/回 ■講 師 画家 山内 伸



読書感想文教室

どんな本を読めばいいの?どうやって書けばいいのかな? 困っている人集まれ!書き方の流れやコツを学びます。

【ご確認事項】
※お子様によってペースがあるため、授業内に完成しない場合もございます。ご了承ください。
※選んだ本についてのアンケートの提出:7/19(土)迄
※事前にお配りするワークシートに記入の上、ご受講ください。

■日 程 【小2～小3】7/26(土) 【小4～小6】7/24(木)
■時 間 ①10:00～13:30 ②14:00～17:30
■受講料 2,950円/回
■講 師 読書作文教室ことばの窓主宰 小嶋由美子



こども作文教室

何を書けばいいの?どうやって書けばいいの?そんな疑問をすっきり解決!コツをつかめば、楽しくすらすら書けちゃいます。

【ご確認事項】
※お子様によってペースがあるため、授業内に完成しない場合もございます。ご了承ください。
※事前にお配りするワークシートに記入の上、ご受講ください。

■日 程 7/27(日)
■時 間 10:00～13:30 ■受講料 2,950円
■講 師 読書作文教室ことばの窓主宰 小嶋由美子

こども書道

夏休みの宿題の習字を講師が丁寧にその場でお手本を書きます。すぐに一枚書いてみましょう。その後講師が見て手直しをしてくれます。時間内にしっかり取り組んで仕上げましょう。

※あらかじめ課題を決めてお越しください。

■日 程 7/24(木)
■時 間 ①9:30～10:45 ②11:15～12:30
■受講料 1,850円/回(別途教材費100円)
■講 師 毎日書道会友・サロン会員(フランス芸術家協会) 原田賀代

クレイケーキ貯金箱を作ろう!

ホイップ粘土と樹脂粘土を使ってパティシエ気分でも自由に装飾!可愛い詰め込んだオリジナルケーキの貯金箱を作ってみませんか?夏休みの宿題にもおすすめです!

■日 程 7/20(日)
■時 間 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
■受講料 1,850円/回 (別途教材費1,500円)
■講 師 日本サロネーゼ協会 スイーツクリエイティブ認定講師 おのの だ

キッズチョークアート

カフェや雑貨屋さんで見かけるチョークアート。ブラックボードにオリジナルイラストを描いて、空いたスペースに文字を書いてルームプレート、伝言ボードなどに自由にアレンジできます。今年は可愛いねこちゃんです!

■日 程 8/3(日)
■時 間 10:00～12:00
■受講料 1,850円(別途教材費800円)
■講 師 モニック認定講師 稲谷涼子

スカンディアモースアート～ハリボックリ～

天然素材100% スカンジナビアの森で育ったディスプレイ用苔です。特殊加工によりメンテナンス不要、また室内湿度調節 臭い吸収 生活騒音の吸収など嬉しい機能を備えています。手のひらサイズを2個制作。色は当日お選びいただけます。

■日 程 8/3(日)
■時 間 13:00～15:00
■受講料 1,850円(別途教材費1,500円)
■講 師 住吉フラーデザインスクール主宰 住吉由美子

キッズジュエル～キュートなグルーデコケース～

今年はグルーデコで飾るキュートケースを作りましょう!キラキラパーツを自由に配置し、オリジナルケースの完成です。保護者様同伴OKです。

■日 程 8/10(日)
■時 間 13:00～15:00
■受講料 1,850円(別途教材費2,500円)
■講 師 サロン・デ・ラルジュ主宰 松浦五月

キッズタイルアート

細かく割ったタイルで作る世界で一つだけのタイルアート。自由な感性でタイルを組み合わせて作り上げていきます。

【A】フォトフレーム【B】コースター2枚、どちらかお選びいただき事前にご連絡ください。
※8/19以降お渡し

■日 程 8/2(土) ■時 間 10:00～12:30
■受講料 1,850円(別途教材費1,000円)
■講 師 タイルクラフト講師 松井由紀子

キラキラ宇宙いろ石けん!カラフルアートソープを作ろう!

キラキラと輝く、宇宙のような石けん!マーキュリー、ジュピター、マーズ、どれもカラフルでとっても綺麗。手洗いも楽しくなっちゃいますね。3個お持ち帰りいただけます。

■日 程 8/6(水)
■時 間 10:00～11:00
■受講料 1,850円(別途教材費1,000円)
■講 師 ハンドメイドソープ Blue note主宰 EMI

キッズアイシングクッキー

見て可愛い!食べて美味しい!アイシングクッキー作りに挑戦しませんか?1人6～7枚作れます。

※小麦、卵、乳製品を使用

■日 程 8/3(日)
■時 間 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00
■受講料 1,850円/回(別途教材費1,000円)
■講 師 スイーツ講師 山宮博美

キッズマネースクール

子供たちに「お金の大切さ」「親への感謝」を伝える勉強会です。学校では教えてくれないお金のこと、正しい金融知識と「自分で生きていく力」をお子様と一緒に身に付けてませんか?お店屋さんになってお金の仕組みを学びましょう!

■日 程 8/9(土)
■時 間 13:00～15:00
■受講料 1,850円
■講 師 キッズマネースクール認定講師 岡内美峰

夏休みキッズヴォイトレ&「地球へ」を歌おう!講座

「地球へ」半崎美子/詩、曲を課題曲とし、「伝わる言葉と音」を目指して伸び伸びと自信をもって歌えるように、レッスンをしていきます。「身体を使った発声法」「歌詞の音読」「音程とハーモニー」などの基礎レッスンも取り入れながら3回目の講座では、仕上げのミニ発表会をします!一緒に歌いましょう!

■日 程 7/30(水)、8/2(土)、8/8(金)
■時 間 10:00～11:15 ■受講料 5,040円/全3回
■講 師 声楽、ヴォーカル講師 中西艶子

夏休み合気道体験～怪我をしない受け身を習おう～

関節を極めたり、ダイナミックな受け身の印象がある合気道ですが、まずは日常において身を守る受け身を中心に学びます。とっさの動きや子供でもできる簡単な護身の方法もご紹介します。

■日 程 7/23、7/30(水)
■時 間 16:30～17:30
■受講料 3,360円/全2回
■講 師 輝真館 代表 榎本唐央

1 DAY COOKING

入会必要

※中学生以上は一人で参加できます。

親子クッキング～楽しくピクニックランチ～

■受講料 3,600円(箱代込み) ■定員 5組10名
■時 間 10:00～12:30
■講 師 山口真紀
対象:小学生以上の親子 大人1名、お子様1名でご受講ください。

8/2(土) 8/3(日)

●おにぎらず2種

夏休みのランチにピッタリ。アレンジ無限大!お子様と楽しく作りましょう!

おにぎらず4個お持ち帰り

ほんのひと手間おうちごはん

■受講料 3,600円 ■定員 8名
■時 間 10:00～12:30
■講 師 石原明子

9/12(金) 9/13(土)

●太巻き寿司
●夏野菜の茶碗蒸し

常備できるすし酢の作り方をはじめ干瓢の煮方や卵の焼き方をお伝えします。副菜に夏野菜の茶碗蒸しも作ります。

※料理教室での試食

身近な食材で台所薬膳～体調を整える身近な味の効用と活用法!～

■受講料 3,600円 ■定員 8名
■時 間 10:00～12:30 ■講 師 立石明巳 ※座学あり

9/20(土)

●トマトの洋風炊き込みごはん
●ひじきと豚肉の小判焼き
●苺ミルク寒天

「酸・苦・甘・辛・塩気・淡」6つの味を活かした食事で身体のバランスと不調のお手当をしましょう!みんなで作る簡単薬膳料理はお持ち帰りできます。

ご飯1杯分と一人分のおかずが入るお弁当箱サイズ、デザート容器をご持参ください。

※イメージ写真となります。

キッズの食育クッキング講座

■受講料 3,000円/月 ■定員 幼児5名 小学生8名
■時 間 幼児クラス(年少～未就学児) 10:00～10:45
小学生クラス 11:00～12:00
■講 師 山中千砂都

7/13(日) 8/10(日) 9/14(日)

●7月:中華料理について学ぼう(餃子)
●8月:お月見について学ぼう(月見団子)
●9月:包丁の使い方を学ぼう(ミートソーススパゲッティ)

楽しくお料理しながら食についての知識を学びます!火や包丁の正しい使い方を知り、食べ物に感謝と食材で四季を感じる講座内容、調理→食育ドリル→試食(お持ち帰り)となります。

試食(お持ち帰り)

パン職人から学ぶ本格ブレッド

■受講料 3,800円 ■定員 8名
■時 間 10:00～13:00
■講 師 永田敦子 ※3時間講座

7/9(水) 7/10(木)
8/20(水) 8/21(木)

●2種類の食パン

当店で人気のプレーンの食パンと、優しい香りと味のオレンジ食パン2種類をご家庭でも作りやすいようにアレンジしました。

2斤お持ち帰り

持ち物 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(パン講座は持ち帰り用の箱、かご等)

プレミアムレッスンは裏面に掲載しています。

WEBからのお申し込みで 受講料 **5%OFF!**

お申し込みはこちらから▶

サーラプラザ豊橋 1F

店長の深田(写真:左)による骨格診断を随時受付中。

「ていねいな暮らし」を彩るインテリア雑貨店 **JOIN.**

「JOIN」は、「ていねいな暮らし」を提案する雑貨店です。厳選したキッチンアイテム、インテリア、グリーン商材を通じて、大切なモノやコトに丁寧に向き合う豊かな時間づくりをお手伝いします。

月1回のプロのパーソナルスタイリストTERUさん(写真:右)によるファッション相談イベントも好評開催中です!(次回開催予定日は、7月12日、8月16日、9月13日)
※あくまで予定日のため変更する場合がございます

愛知県豊橋市白河町100 サーラプラザ1F
TEL 0532-33-2230
○営業時間/10:00-18:00 ○定休日/月曜日

公式LINE 公式Instagram

サーラプラザ豊橋 1F

GREEN CAFE

アカデミーをご利用の前後にちよっと一息。ホテルアークリッシュ豊橋がプロデュースするグリーンカフェ。モーニングからランチ、カフェまで1日を通してご利用いただけます。キッズスペースを完備しており、お子さま連れのランチやママ会にもぴったり。広いお席でお子さまを見守りながらゆったりとお過ごしください。

開放的な店内 新鮮野菜の販売 屋外では愛犬と一緒に 豊富なサラダランチ 入浴のバスタ

営業時間 8:00～17:00 (L.O.16:00)
定休日 月曜日
お問合せ 0532-31-3348

公式 Instagram

■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 8/11(月)～8/18(月)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!
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

Instagram 登録はこちら

フォローお願いします!!
ID検索 @kuratokitoyohashi

LINE 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