

サーラが  
お届けする

# 募集中!

WEB先行予約は10/30から ▶ 次回1月号は11/25必発行

浜松教室限定 **サーラカードキャンペーン!**

サーラカードを店頭またはWEBにて 2025 11/28まで 新規でお申込みいただいた方に!

「ビスケットカフェ」or「アカデミー」ご利用チケット + さらにプレゼント/「キッチングッズ」+500円分

どちらか選べる! 1,000円分

※WEB申込はこちらに掲載のQRコードからお申込みいただき、お手元に届いたサーラカードを店頭へ提示してください。WEBからの申し込みは店頭へお申し込みください。  
※サーラカードは年会費・年会費無料です。

サーラカードを店頭・月謝払いでご利用いただく5%OFF!

冬の  
お楽しみ講座

キッズ入会必要 中学生以下の方は 0円! & 12月のオススメ講座 & NEW講座

LINE「サーラE&L浜松」のLINEアカウント開設!

「アカデミーの利用がある」に印をつけると、アカデミーの情報が届きます。

くらしときめきアカデミー浜松のアカウントは 2025年11月をもって廃止となります。

LINEのお友だちは オトクがいっぱい!

《楽しいクリスマス!》 《2026年のお正月はくらしときめきアカデミーでスタート!》

対象 5歳~大人(小学3年生以下は保護者同伴)

**フレムで楽しむ Xmasツリー**

形や色の違う木の実たちを使用してフレム(2Lサイズ)にツリーをデザインします。木の実は赤色とゴールド、もしくは白とインのスノータイプをお選び頂けます。

講師 フラワーディレクター 伊藤 なつこ

受講料 1,680円 (別途教材費1,500円)

浜松 12/6(土) 13:30~15:00

対象 小学3年生~中学3年生

**書き初めを書こう**

日本の年中行事のひとつである書き初め。皆と一緒に書いてみよう。これで1つ冬休みの宿題クリアです。

講師 静岡県書道連盟推薦 西村 春麗

受講料 1,500円

浜松 ①12/20(土)10:00~11:30  
②12/23(火)11:00~12:30  
③12/27(土)13:00~14:30  
④12/27(土)15:00~16:30

対象 大人

**樹脂粘土で干支の置物を作ろう**

2026年の干支は午。ドイツ製の樹脂粘土を使って可愛い牛を作ります。焼き上げるため丈夫で退色の心配もありません。※黒の台座、金屏風はつきません。※後日お渡しとなります。

講師 工藤ひろこ 主事 入山 ひろこ

受講料 2,060円 (別途教材費2,500円)

浜松 12/9(火)13:30~15:30

対象 0歳~大人(小学3年生以下は保護者同伴)

**オイルパステルで干支を描こう**

ブラックボードにオイルパステルで指でクルクル混ぜて絵を描きます。はじめにチョークの混ぜ方、グラデーションの作り方を学びます。来年の干支「午年」を描きましょう!部屋に飾ったり、友達へのプレゼントにいかがですか?

講師 モニク認定講師 粕谷 涼子

受講料 2,060円 (別途教材費1,700円)

浜松 12/13(土) 14:00~16:30

お花のアロマが香る リップクリーム作り

ローズやネロリの贅沢なお花の香りを使って、フルンと潤うリップクリームを作りましょう。ロイヤルだけでなく、お顔の小さなやわらかさに塗るバームや、香りを楽しむ香り香水としても乾燥しがちな季節に大活躍のリップクリームです!

講師 aromahref主宰 英国FPA認定アロマセラピスト 山田 輝乃

受講料 2,000円 (別途教材費3,000円)

浜松 12/3(水) 10:00~12:00 浜北 12/11(木) 10:30~12:30

対象 年長~大人(小学2年生以下は保護者同伴)

**サンドアートでミニツリー作り**

手のひらサイズのグラスに、カラフルでキラキラさらさら天然のお砂のカラーサンドを重ねます。お子さまから大人の方まで、お好みのカラーを選んでサンドアートを楽しめます。ミニツリーを飾りクリスマスの雰囲気も味わってください。

講師 サンドフラワーK くりた かおり

受講料 1,400円 (別途教材費800円)

浜松 12/7(日) 13:30~15:00

対象 5歳~大人(小学3年生以下は保護者同伴)

**お正月のBOXアレンジ**

BOXにデザインペーパー(柄とメッキ調)を選んで水引で動きを出します。花色やペーパー、水引などお選び頂けます。あなただけのオリジナル飾りでお正月を華やかに演出してみてください。

講師 フラワーディレクター 伊藤 なつこ

受講料 1,680円 (別途教材費2,000円)

浜松 12/14(日) 13:30~15:30

対象 年長~大人(小学4年生以下は保護者同伴)

**サンドアートでお正月を迎えよう**

手のひらサイズのグラスに、カラフルでキラキラさらさら天然のお砂のカラーサンドを重ねます。お子さまから大人の方まで、お好みのカラーでサンドアートを楽しめます。お正月の飾りや造花で飾り付けしましょう。

講師 サンドフラワーK くりた かおり

受講料 1,500円 (別途教材費1,100円)

浜松 12/21(日) 13:30~15:00

対象 5歳~大人(小学3年生以下は保護者同伴)

**お正月フラワーアレンジメント**

新年に縁起の良い生花を入れて、玄関やリビングに飾れる華やかなお正月アレンジメントを作ります。あなたらしいアレンジメントで、希望に満ちた2026年を迎えましょう!

講師 Licht Flower 伊藤 貴美

受講料 2,000円 (別途教材費4,000円~4,850円) ※過去に使用した「金の花飾」を再利用される方は4,000円

浜松 12/27(土) 10:30~12:00

NEW キャンディアンダンス ~スリランカの踊り~

スリランカで主流の伝統舞踊である「キャンディアンダンス」を学びます。このダンスは12の足のステップ12のボディステップで構成されています。リズムに合わせて優雅かつ力強く、飛び跳ねたり回転したりする舞を披露します。全身の筋力、体幹や脚の力、この腕、柔軟性にも効果的です。

講師 NIMASHI

受講料 4,400円

体験受講料 2,200円

浜松 12/5、19(金) 19:00~20:00

salaの定番料理教室 毎日の献立に役立つ料理から、パン・スイーツと幅広くご用意してお待ちしております! 入会必要

<p>1 yokoママの親子パン教室 <b>キッズ</b></p> <p>講師 窪野 陽子</p> <p>受講料 3,300円</p> <p>メニュー クリスマスの靴下ピザ(サンタさんへのチョコチップクッキー付き)</p> <p>※親子講座 ※お子様のお名前でお申し込みください。</p> <p>浜松 12/14(日) 開</p>	<p>2 キッズの食育クッキング講座 <b>キッズ</b></p> <p>(全12回) ①幼児クラス ②小学生クラス</p> <p>講師 青空キッチン浜松スクール代表 石動敬子(いしなりいこ)</p> <p>他 青空キッチン所属講師</p> <p>受講料 2,970円/各回</p> <p>第9回 お正月について学ぼう 雑煮</p> <p>時間 ①10:30~11:15 ②11:30~12:30</p> <p>浜松 12/13(土) 開 佐鳴台 12/21(日) 開</p>	<p>3 キッズパン <b>キッズ</b></p> <p>講師 今村 紀希</p> <p>受講料 2,800円</p> <p>メニュー ビザパン</p> <p>※開催時間は10:30~12:30です。</p> <p>浜松 12/25(木) 開</p>	<p>4 キッズ練り切り教室 <b>キッズ</b></p> <p>講師 藤ヶ谷 裕子</p> <p>受講料 3,000円</p> <p>メニュー ・クリスマスツリー イブの夜 ひいらぎ</p> <p>※開催場所はアートルームです。 ※開催時間は10:30~12:30です。</p> <p>浜松 12/7(日) 開</p>	<p>5 子どものお菓子づくり <b>キッズ</b></p> <p>講師 MIHOKO</p> <p>受講料 3,000円</p> <p>メニュー チョコレートケーキ</p> <p>※開催時間は10:30~12:30です。</p> <p>浜北 12/14(日) 開</p>	<p>6 yokoママのパン教室</p> <p>講師 窪野 陽子</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>メニュー ちょっと豪華なランチパン</p> <p>浜松 12/12(金) 開 浜北 12/9(火) 開</p>
<p>7 (初級)手ごねパンづくり</p> <p>講師 今村 紀希</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>メニュー ベーコンとチーズのブルアバート</p> <p>浜松 12/17(水) 開 浜北 12/11(木) 開 12/13(土) 開</p>	<p>8 (中級)からだに優しいパン</p> <p>講師 岡本 香苗</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>メニュー 米粉シュートレン</p> <p>浜松 12/5(金) 開 12/16(火) 開 浜北 12/7(日) 開</p>	<p>9 麹調味料講座</p> <p>講師 岡本 香苗</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>メニュー ・玉ねぎ麹レッスン</p> <p>※お持ち帰り ※麹調味料を使ったお料理の試食付き</p> <p>浜松 12/3(水) 開</p>	<p>10 藤村シェフの基礎から学べる料理塾</p> <p>講師 藤村 俊之</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>メニュー ・鶏もも肉の詰め物 バルサミソース ペンネのカルボナーラ</p> <p>浜北 12/20(土) 開 浜松 12/21(日) 開</p>	<p>11 おうち薬膳教室</p> <p>講師 川田 志帆</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>メニュー 薬膳クリスマス ~食べて楽しんで 整えるごはん~</p> <p>・フライパンでできる! 簡単本格ローストビーフ ・やさしいかぶのポタージュ ・カップパスタサラダ ・スパニッシュオムレツ</p> <p>浜松 12/11(木) 開</p>	<p>12 管理栄養士がおすすめする 早起きしたくなる腸活朝ごはん</p> <p>講師 丸井 智美</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>メニュー ・絆と冬野菜のクリームスープ ・じゃがいも米粉マフィン ・水切りヨーグルトの薬膳チラス ※季節によって食材が変更になる場合があります。</p> <p>浜松 12/20(土) 開</p>
<p>13 yokoママのスイーツ教室</p> <p>講師 窪野 陽子</p> <p>受講料 3,800円</p> <p>メニュー クリスマスカラーのムースケーキ</p> <p>浜北 12/24(水) 開</p>	<p>14 米粉のお菓子</p> <p>講師 MIHOKO</p> <p>受講料 3,900円</p> <p>メニュー 米粉のデコレーションケーキ</p> <p>浜松 12/23(火) 開 佐鳴台 12/25(木) 開</p>	<p>15 季節を感じるおうち菓子レッスン</p> <p>講師 中村 真季</p> <p>受講料 3,600円</p> <p>メニュー 花びら餅</p> <p>浜松 12/18(木) 開 12/27(土) 開</p>	<p>16 藤ヶ谷先生の練り切りアート教室</p> <p>講師 藤ヶ谷 裕子</p> <p>受講料 3,300円</p> <p>メニュー ・ポインセチア 雪の花 折り</p> <p>※開催場所はアートルームです。 ※開催時間は10:00~12:00です。</p> <p>浜松 12/16(火) 開</p>	<p>17 どんごらの親子お菓子教室 <b>キッズ</b></p> <p>講師 どんごら</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>メニュー アイシングクッキー [クリスマスオーナメント]</p> <p>※親子講座 ※お子様のお名前でお申し込みください。</p> <p>浜北 12/21(日) 開</p>	<p>18 こころときめき♥キョンスイーツ</p> <p>講師 鈴木 敦子</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>メニュー プッシュノエル</p> <p>浜松 12/24(水) 開</p>

料理教室 注意事項

持ち物 エプロン・スリッパ・手拭タオル・筆記用具・上着(防寒用など)・水分補給のための飲料 必要に応じて持ち帰り用容器・保冷バッグ・保冷剤等

※15分以上遅刻する場合は、出席をお断りしております。 ※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ので、ご了承ください。 ※一定人数に達しない場合、閉講することがあります。 ※クッキングを受講する際は、衛生上の理由により長い髪は束ねていただきますようお願いいたします。 ※講座によっては、時間が延長となる場合がございます。 ※詳しくは、店頭までお問合せください。 ※マニキュア、ネイルをされている方は手袋のご持参、着用をお願いします。

全て予約が必要です!

※単回講座は受講日の4営業日前まで、月謝講座は初回受講時のみ4営業日前までにお申し込みください。 キャンセルの受付は、4営業日前までにお済ませください。それ以降のキャンセルは、キャンセル料が発生しますので、ご了承ください。 ※月謝講座の休会・退講は、前月25日までに、受付窓口にて所定の手続きを行ってください。

掲載の価格はすべて税込価格です。

<p>サーラプラザ浜松教室 <b>浜松</b></p> <p>浜松市中央区西塚町200 サラプラザ浜松3F</p> <p>【受付時間】 平日 10:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00</p> <p>TEL 0120-268-002</p>	<p>サーラプラザ浜北教室 <b>浜北</b></p> <p>浜松市浜名区貴布祿1200 プレ葉ウオーク浜北1F</p> <p>【受付時間】 平日 10:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00</p> <p>TEL 0120-010-311</p>	<p>サーラプラザ磐田教室 <b>磐田</b></p> <p>磐田市今之浦4丁目6-1</p> <p>【受付時間】 平日 10:00~17:00 土 曜日 10:00~16:00</p> <p>TEL 0120-105-317</p> <p>【浜松教室】TEL 0120-268-002</p>	<p>サーラプラザ佐鳴台教室 <b>佐鳴台</b></p> <p>浜松市中央区佐鳴台1-11-5</p> <p>【受付時間】 平日 10:00~17:00 土・日・祝 10:00~16:00</p> <p>TEL 0120-376-306</p>
--	---	---	---

静岡県西部に4教室! 会員証は全教室共通でご利用いただけます。 浜松・浜北・佐鳴台 月曜定休、磐田 日・月曜・祝日定休 | 無料駐車場完備 冬季休業期間:2025年12月28日(日)~2026年1月5日(日)