



サーラが お届けする

食 学び 健康

募集 中!

くらしときめきアカデミー 5月の NEW オススメ講座

② キッズの食育クッキング講座

楽しくお料理しながら食についての知識を学びます!

- 第1回(4月)こどもの日について学ぼう
第2回(5月)旬の食材について学ぼう
第3回(6月)七夕について学ぼう
第4回(7月)野菜について学ぼう
第5回(8月)果物について学ぼう
第6回(9月)卵について学ぼう

楽しくお料理しながら 食についての知識を学びます!

- 第7回(10月)ハロウィンについて学ぼう
第8回(11月)クリスマスについて学ぼう
第9回(12月)お正月について学ぼう
第10回(1月)節分について学ぼう
第11回(2月)ひな祭りについて学ぼう
第12回(3月)和菓子について学ぼう

講師 青空キッチン所属講師 浜松遠州病院 駅前スクール 渡邊 明子

こどもの手習い

お友達より字が上手に書けると嬉しいです。字の特徴や上手に書くコツを覚えて、皆のお手本になれるように頑張りましょう。

対象 5歳~小学生
講師 静岡県書道連盟推薦 西村 春麗
受講料 3,440円
体験受講料 1,720円

ペン字・筆ペン

自分の字の綺麗さが気になったことはありませんか?

講師 静岡県書道連盟常任理事 森川 玉豊
受講料 3,620円 体験受講料 1,810円

しなやかな身体をつくる氣功

ゆったりした音楽に動作と呼吸を合わせ、東洋医学のツボ・経絡を利用し、身体のバランスを整えて、自然治癒力を高め、身体の調子を良くしていきます。

講師 導引養生功日本総本部指導員・中国体育総局健身氣功指導員 ことさき たかこ
受講料 3,700円
体験受講料 1,850円

二の腕を引き締める

ストレッチで胸や肩をほぐした後、「ピラティスサークル」で二の腕を集中トレーニング!講師が正しいフォームを指導するので安心です。

講師 FTPマットピラティスインストラクター YOSHIE
受講料 3,620円
体験受講料 1,810円

終活セミナー

終活とは人生の後半期を心豊かに安心して過ごすため、生前に色々な準備をすることです。

講師 ライフサポートオフィス 松下 武浩
受講料 1,100円
浜松 【水】5/13 10:00~11:30

ソーパークーピング

ソーパークーピングは、タイの伝統工芸フルーツクーピングの技術を石臼に用いたものです。

講師 TCA日本タイクーピング協会 認定講師 大石 ひとみ
受講料 1,850円

salaの定番料理教室

① yokoママの親子パン教室

講師 窪野 陽子
受講料 3,300円
メニュー スイートブール

② キッズの食育クッキング講座

講師 青空キッチン所属講師 浜松遠州病院 駅前スクール 渡邊 明子
受講料 2,970円/各回

④ キッズ練り切り教室

講師 藤ヶ谷 裕子
受講料 3,000円
メニュー つつじの庭 ありがとう 八十八夜

⑤ 子どものお菓子づくり

講師 MIHOKO
受講料 3,000円
メニュー いちごのショートケーキ風

⑥ yokoママのパン教室

講師 窪野 陽子
受講料 3,500円
メニュー いちごホワイトチョコのロール食パン

⑦ <初級>手ごねパンづくり

講師 今村 妃希
受講料 3,500円
メニュー ストロベリーロール

⑧ <中級>からだに優しいパン

講師 岡本 香苗
受講料 3,800円
メニュー グルテンフリー 米粉の焼きカレーパン

⑨ 麹調味料講座

講師 岡本 香苗
受講料 4,000円
メニュー 玉ねぎ麹

⑩ 藤村シェフの基礎から学べる料理塾

講師 藤村 俊之
受講料 4,000円
メニュー フレンチトーストと エッグベネディクト

⑪ おうち薬膳教室

講師 川田 志帆
受講料 3,800円
メニュー 「湿気」に負けない! 梅雨の身体を整える薬膳

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

講師 丸井 智美
受講料 4,000円
メニュー 新緑茶飯おにぎり

⑬ yokoママのスイーツ教室

講師 窪野 陽子
受講料 3,800円
メニュー サブレフロランタン

⑭ 米粉のお菓子

講師 MIHOKO
受講料 3,900円
メニュー 米粉の甘酒チーズケーキ

⑮ 季節を感じるおうち和菓子レッスン

講師 中村 真季
受講料 3,600円
メニュー 若粘

⑯ 藤ヶ谷先生の練り切りアート教室

講師 藤ヶ谷 裕子
受講料 3,300円
メニュー 新緑のフェアリー

⑰ どんこ口のお菓子教室

講師 どんこ口
受講料 4,000円
メニュー アイシングクッキー

⑱ ゆったりスイーツ時々パン

講師 鈴木 敦子
受講料 3,800円
メニュー 抹茶好きの抹茶ガトーショコラ

4月のお休み講座のお知らせ
③ キッズパン
講座再開までお楽しみに!

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

※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。*

※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。

全て予約が必要です!
※キャンセル料が発生しますので、ご了承ください。

掲載の価格はすべて税込価格です。

サーラプラザ 浜松教室
浜松市中央区西塚町200
サーラプラザ浜松3F

サーラプラザ 浜北教室
浜松市浜名区貴布祿1200
プレ葉オーク浜北1F

サーラプラザ 磐田教室
磐田市今之浦4丁目6-1
【受付時間】 平日 10:00~17:00

サーラプラザ 佐鳴台教室
浜松市中央区佐鳴台1-11-5
【受付時間】 平日 10:00~17:00

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 月曜定休、磐田・佐鳴台 日・月曜・祝日定休 | 無料駐車場完備 GW休業期間:4月29日水~5月6日水