



株式会社 シンサナミ

インフォプラザからのご案内

『くらしの“最適化”』をテーマに、手作り教室を応援します！

4・5月

4/19 (金)

TOTO DAIKEN

YKK AP '12-'13

たくさんのご参加ありがとうございました。

シンサナミ

有明バスツアー

(交通状況によって時間に遅れが生じる場合がございますので予めご了承ください)

5/13 月

ニコラ先生の フランス料理教室

満員御礼！

キャンセル待ちでの受付となります

申込先：0120-800-373

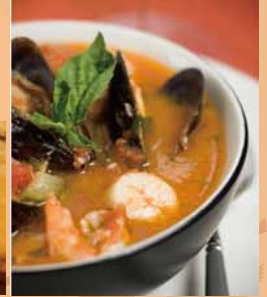
担当：(株)シンサナミ 販促課

時間：10:30～13:30

定員：12名

参加費：3,000円

持ち物：エプロン・手拭タオル



パン&お菓子教室

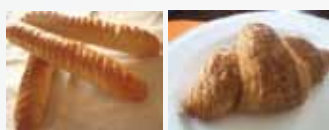
主催：パン・お菓子教室 おひさまのたまご

5/14 (火)

ブリオッシュ・プチフランスパン

5/21 (火)

ビエノア・クロワッサン

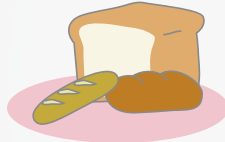


時間：10:30～13:30

参加費：2,500円(材料費込)

定員：6名

※持ち物：エプロン、お持帰り用袋



講師：松浦 昭子 先生(製菓衛生士) 申込先 TEL：080-1535-3244

ソーイング講座

講師：えとうあきこ 先生

(よみうり日本テレビ文化センター・朝日カルチャースクール講師)

5/17 (金)

時間：10:00～13:00

参加費：グループレッスン2,000円 (材料費別)

フリーレッスン 3,000円

定員：各回5名

※持ち物や作品についてのご相談はお問い合わせください。

申込先 TEL：090-8046-2569

メール：naturoma@ac.auone-net.jp



4/30 (火) 体験講座 初心者向け『まん丸パン』

時間：10:30～13:30

参加費：1,000円(材料費込)

定員：6名

※持ち物：エプロン、お持帰り用袋

講師：松浦 昭子 先生(製菓衛生士) 申込先 TEL：080-1535-3244



アロマ講座

5/20 (月) *5月の講座はコラボ企画です。
はじめての骨盤体操&アロマでジェル作り

肩こりや腰痛の改善に自分でできる簡単骨盤体操はいかがですか？

アロマクラフトは、肩こり・腰痛改善のすっきりジェルを作ります。

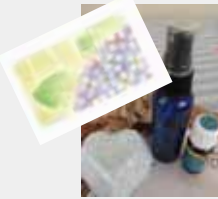


5/27 (月)

パステル和アート&アロマスプレー作り

優しさあふれる紫陽花のパステルアート体験。父の日のプレゼントにどうぞ♪

4月からの疲れを癒す+梅雨のじめじめをさわやかに～アロマリフレッシュナーも作成。



講師：安藤 伸子先生 他2名

申込先 TEL：090-7721-1940

メール：coco-an@ab.auone-net.jp

時間：10:00～12:00

参加費：2,500～3,500円

定員：12名

きょうのごはん

主催：杉山家の食卓 講師：杉山淳子先生

4/25 (木)

4月からは『色』のテーマを決めてお料理を作ります。もちろん4群点数法による栄養価も整え600kcal前後のメニューです。

4月のカラーは「黄緑」

春野菜の盛り合わせ

さわらの香草焼き

ふるふる卵汁

抹茶ういろう



申込先 TEL：070-6468-9479 メール：sugiyamakenosyokutaku@yahoo.co.jp

5/23 (木)

5月のカラーは「黄色」

パプリカと鶏肉のレモン風味

大豆もやしポーチドエッグ添え

ひよこ豆とじゃがいものスープ

きなこミルクプリン



時間：10:30～13:00 定員：12名

参加費：2,500円 持ち物：エプロン、手拭タオル

ベースカラー診断

4/18 (木) 5/9 (木)

時間：10:30～12:30

参加費：2,000円

定員：4名

講師：梅澤 知子 先生

Ayusa～亜夢彩カラスクール

(CLE「NPO法人色彩生涯教育協会」認定；パーソナルカラーアナリスト・ベースカラー診断士)

申込先 TEL：080-4157-9439



ブティ講座

申込先 TEL：090-1407-0099

メール：kamyuriboutis-hp@yahoo.co.jp

4/6 (土) 4/27 (土)

時間：10:30～12:30

14:30～16:00

参加費：12,000円/4回(材料費別)

*作品により材料費、講習料は異なります

定員：4名

講師：神原 由理先生

kamyuri boutis(カミュリブティ)



初回体験教室
3,500円
(材料費込み)

ワンコイン太極拳講座

毎週木曜日 ※祝日・5週休

時間：13:30～14:30

定員：10名

参加費：500円

講師：梅澤 知子 先生

(上海市浦東新区認定講師)

申込先 TEL：080-4157-9439



ビューティーフローyoga講座

毎週水曜日 ※祝日休

時間：10:00～13:00

定員：12名

参加費：500円

主催：ビューティーフローヨガサークル

講師：渡辺 勢子 先生(他1名)

(NPO法人日本予防医学療術協会認定ヨガインストラクター)

申込先 TEL：080-5529-7258

