



100周年 株式会社シンサナミ

インフォプラザからのご案内

12・1月

『くらしの“最適化”』をテーマに、手作り教室を応援します！



ニコラ先生の フランス料理教室

1/27 (月)



ニコラ・モロー先生

1976年、リヨン生まれのフランス人。2000年に来日し、料理を中心とした日本とフランスの文化交流に積極的に活動中。銀座有名菓子店ではパティシエ・カフェマネージャーとして勤務経験を持つ。テレビ番組にも出演経験あり。

満員御礼！

(キャンセル待ちにて受付)

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：12,000円
持ち物：エプロン・手拭タオル
講師：ニコラ・モロー先生

MENU

魚のエストラゴンソース
キッシュ
白ワインのクリームブリュレ

*食材等の都合により内容が一部変更になる場合がございます。



パン&お菓子教室

申込先 TEL：080-1535-3244

主催：パン・お菓子教室 おひさまのたまご
講師：松浦 昭子 先生(製菓衛生士)

12/10 (火) 【Xmas 特別講座】
シュトーレン

12/17 (火) 【Xmas 特別講座】
モンブランのブッシュドノエル



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

1/14 (火) 基本コース
フォカッチャ/レーズンパン



時間：10:30～13:30
参加費：2,000円(材料費込)
定員：6名

※持ち物：エプロン、お持帰り用袋

1/21 (火) 応用コース
ベルリーナ/パン・オ・ノア



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

1/7 (火) 【お正月 特別講座】

「干支のパン」を作ろう！



時間：10:30～13:30
参加費：2,000円(材料費込)
定員：6名
主催：おひさまのたまご
講師：松浦 昭子 先生(製菓衛生士)
※持ち物：エプロン、お持帰り用袋

きょうのごはん

主催：杉山家の食卓 講師：杉山淳子先生 申込先 TEL：070-6468-9479

メール：sugiyamakenosyokutaku@yahoo.co.jp

毎回『色』のテーマを決めてお料理を作ります。4群点数法に基づき一食 600kcal 前後に計算されたお食事です。

12/26 (金) テーマカラー【黒色】

豚ひれ肉と黒豆のワイン煮
ひじきのサラダ
黒糖しょうがゼリー
黒コマパン (試食のみ)



1/23 (木) テーマカラー【白色】

白色まーぼ
白菜ロール漬け
長芋とカテージチーズのサラダ
ミルク白玉
ごはん



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

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)

【入園・入学準備グッズ相談会】
毎月第1木曜日

時間：10:00～12:30
参加費：2,000円(材料費別)
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



アロマ講座

講師：安藤 伸子先生

12/9 (月) 【がんばれ受験生！アロマ & ぶちヘッドマッサージ講座】

時間：10:00～12:00
参加費：3,000円
定員：12名

申込先 TEL：090-7721-1940 メール：coco-an@ab.auone-net.jp



1/20 (月) 【プレママさんのアロマなお茶会】
時間：10:00～12:00
参加費：2,500円
定員：12名

ベースカラー診断 12/19 (木) 1/16 (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

12/7 (土) 1/10 (金) 1/18 (土)
時間：10:30～12:30
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)



ワンコイン太極拳講座

毎週木曜日 ※祝日・5連休 ※1/2 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 ※1/1 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

