

Y-1

心と体を癒す！フィトセラピー（植物療法）入門講座
～植物のチカラを日々使いこなす～6/1、7/13（金・2回） 13:00～15:00
受講料 6,100円（内・教材費 2,100円）

フィトセラピスト・植物美容療法家。（社）日本フィトセラピー協会理事長。臨床検査技師・植生工学士。

ソフィアフィトセラピーカレッジ学校長 池田 明子

毎日の暮らしの中で植物のチカラを取り入れ自然治癒力を高めていきませんか？

ココロもカラダも心地よく、なおかつ元気に！キレイになるハーブやアロマを使ったフィトセラピー（植物療法）をわかりやすくご説明します。

この講座ではハーブのもたらす作用や使用方法を実習しながら学んでいただきますので、すぐご家庭でも活用できます。ハーブティーの入れ方・試飲があります。

第1回 講義：フィトセラピー入門①
実習：梅雨のジメジメ対策・リビング・ダイニング編
植物の力で抗菌～スプレーづくり（アロマ使用）第2回 講義：フィトセラピー入門②
実習：植物の力で輝くわたし！
植物の恵みたっぷり！化粧水づくり（ハーブ使用）
吐く息はさわやかに！マウスウォッシュづくり（ハーブ使用）

Y-2

おしゃれな帽子づくり

6/7、6/14（木・2回） 13:00～15:00
受講料 5,600円（内・教材費 1,600円）

服飾教育一筋。大学ではアパレル設計生産論、アパレル生産実習、ファッション造形、ファッションコーディネート論などを担当。日本ファッション教育振興協会検定中央委員。

聖徳大学短期大学部 教授 杉本 幸子

【レースで作る夏のベレー】

トップクラウン2枚とサイドクラウンで作る夏のおしゃれ帽を作ります。

第1回
頭回りの計測、表裏の布地裁断、縫い合わせ第2回
本縫い、仕上げ、コーディネート

Y-3

スプリング・チャイルドさんの消しハン教室

6/21、6/28（木・2回） 13:30～15:30
受講料 5,200円（内・教材費 1,200円）

市川市の古民家カフェで、親子対象の「消しハン講座」を開講。「大磯エピナール」に出品。小物店などに作品を卸し、ネット販売やオーダーメイド制作も請け負う。

消しゴムハンコ作家 スプリング・チャイルド 荒川 治子

「消しハン」って何でしょう？ 木や象牙の代わりに、消しゴムを使って彫るハンコのことです。やわらかくて彫りやすいので、名前やイラストや絵など、様々な表現に応用できます。お子様へのプレゼント、お友達同士で交換、年賀状に使用、工夫次第で楽しさが広がります。

- まずは、お名前ハンコから！
ご自分の名前（もしくはプレゼントしたい人の名前）を彫りましょう。色々な図柄や大きさからお選びいただけます。愛着のある手作りハンコは、日常のさまざまなシーンでお使いいただけます。
- 今年の夏は、ハンコを添えて！
もうすぐやってくる暑い夏。ふと気になるあの人へ、夏の便りを届けましょう。夏は図柄の豊庫です。今年の夏を彩る消しゴムハンコを作りましょう。
※親子1組でご参加（教材1人分）の場合は、1人分の受講料で結構です。

Y-4

子どもにかかるお金の話

～保護者からPTAまで、教育費はこう準備！

NEW

6/2（土） 10:45～12:10
受講料 1,500円

総合商社、会計事務所、社会保険労務士事務所を経て独立。ライフプランや資産運用の講師を務め、お金に関するコラムも執筆。生活者視点のわかりやすい説明が得意。

ファイナンシャル・プランナー 神田 理絵

すべて公立でも一人につき約1千万円かかるといわれる教育費。

いつからどれだけかかき、どう準備したらいいのでしょうか？

お子さんを大学まで進学させたい親御さん、PTAや学校関係者の皆様、大切なのになかなか人に聞けないお金の話です。ぜひご参加下さい。

- ・進学コース別学校納付金は？
- ・月1～2万円積立でみる具体的な準備例
- ・奨学金、教育ローンのポイントは？
- ・教育費を捻出する家計の見直しとは？

Y-5

食事と健康

～健康長寿を実現する食事法、食教育で子供が変わる

NEW

5/23、5/28（月水・2回） 10:45～12:10

受講料 3,000円



1951年生、千葉県出身。診療放射線技師時代、東洋医学に興味を持ち、鍼灸師に転身、専門の痛み治療と並行し、30年間、食養と断食を研究。生活習慣病に成果を挙げる。

日本食養の会会長 藤城 博



1950年生、千葉県九十九里浜に面した旧光町に生まれ、学生時代から東洋医学に興味・関心を持ち生徒指導困難校に玄米給食を導入し、知・徳・体の顕著な向上を成し遂げた。

日本食養の会専務理事 平山 幸史

近年、病人と医療費は急増し国家税収を超えようとしています。厚労省は2025年には69兆円と試算しています。真の医学の発達には病人が減るはずですが、実際は逆です。

がんを初め生活習慣病が病気の主流を占めていて、その背景に食の不適切があります。また、近年顕著に増えているうつ病や子供たちのキレる現象、学習障害などの神経機能異常にもストレスだけでなく、背景に栄養障害があると言われます。

私たちの身体は60兆個の細胞からなり、毎日1兆個が入れ替わっていますが、その細胞の材料と代謝は全て食べ物で司っています。したがって心身両面にわたり栄養が深く関係しているわけですが、私たちは機会あるごとに、玄米食を指導し実践することで、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病の改善に成果を挙げました。また平山幸史校長は学校給食に玄米食を導入して、知育、徳育、体育の三拍子揃って顕著に向上するという成果を挙げました。これらを広く周知し、日本の食教育と健康長寿の一助となれば幸甚です。

Y-6

韓国料理～キムパブとトッポギ

5/9（水） 13:00～15:00

受講料 4,000円（内・教材費 1,500円）



韓国ソウル生まれ、ソウルで日本語通訳ガイドとして活動し、1993年来日、韓国語教室などで韓国語講師を勤めている。

SOA講師 朴 鍾花

韓国屋台の人気メニューをご家庭で作ってみましょう。

キムパブとは韓国風海苔巻きです。キムは海苔、パブはご飯の意味で、見た目は日本の海苔巻きとあまり変わりません

が、酢飯では無くごま油と白いごまを混ぜたご飯を使います。韓国の屋台でもよく見かける定番ですが、家庭でもよく作られ、ピクニックのお弁当として、また色々な行事にも欠かせないメニューです。

トッポギは韓国の棒状のお餅である、「トク」をさつまあげと野菜、コチュジャンを使って甘辛く炒め煮したもので、間食や夜食としてもよく食べられる料理です。

Y-7

家庭で楽しめる中国料理

6/23（土） 9:45～12:00

受講料 4,200円（内・教材費 1,200円）



日本に四川料理を広めた陳建民氏のもとで修行を積む。赤坂四川飯店の料理長を務め、(社)日本中国料理協会の全国青年部長を経て、現在理事も務める。

赤坂四川飯店料理長 鈴木 広明

中国料理には、家庭向きの料理がたくさんあります。そんな中華を楽しく学びながら、食卓を華やかにしましょう！

陳師父は料理の作り方を隠したりせず、何でも教えてくれました。そのことが、短期間で料理を覚えて他の店の料理長クラスでいくことができた要因です。

生徒さんが「おいしくできた」と喜ぶ姿が見られるので、料理を教えるのは楽しいです。



S 特設講座

A 教育・心理

B 文学・歴史

C 生活・社会

E 資格・情報

F 芸術・文化

G 健康・スポーツ

L 語学

K キッチン

Y 1Day講座

Y-8

インド料理印度亭～ホームスタイルカレー～

6/25 (月) 10:00～12:00

受講料 4,000円 (内・教材費 1,500円)



地元松戸のインド料理店印度亭を立ち上げから参加。現在はマネージャーとしてインド料理の楽しみ方を各方面で展開中。また、日本野菜ソムリエ協会認定のジュニアカレーマイスターでもある。

インド料理印度亭マネージャー 後藤 よしお

体に優しいインド料理！
こんなにシンプルで食べやすいモノだったの？
今回ご紹介する料理も、インドの家庭で一般的に出てくるようなものばかり。シンプルで、軽くて、ヘルシーなモノを

ご紹介しします。本場インドで修行をし、印度亭松戸店で腕をふるっているインドのシェフさんも皆様とご一緒致します。大丈夫です！日本語もばっちりなので色々な話が聞けますよ。

レストラン等では決して食べる事の出来ないようなインド家庭の味。その源はまさにスパイスの歴史！素材を活かしたスパイス選びから始まり、医食同源・体の中から健康になるというコンセプトがインドの家庭料理。

この機会に是非その入口を体験してみませんか？ヘルシーなインド料理を味わってみてください♪

Y-9

ヘルシーなイタリアの家庭料理A、B

NEW

A 5/26、B 6/23 (土) 10:00～12:30

受講料 4,300円 (内・教材費 1,800円)



イタリア各地のレストランや料理学校などで郷土料理を学び、アシスタントとしても修行。帰国後、イタリア家庭料理教室を主宰。毎年イタリア各州へ研修に出向き郷土料理を習得。
<http://cuore-e-mare.com>

イタリア料理講師・栄養士 藤崎 久美子

イタリアの家庭料理は、オリーブオイルや野菜、豆類、ハーブなどを使ったヘルシーな料理がいろいろあります。さまざまな食材をバランス良く組み合わせ、体の中から美しくなりましょう！食材は、有機栽培のトマト缶やオリーブ、自家製ブイヨン、天然海塩、キビ砂糖などを使います。

《*右記メニューは一例です。每期、違うメニューを実習します。》

A: ・空豆のペースト……空豆は、血栓を溶かす働きのあるレシチンや過酸化脂質の生成を防ぐビタミンB₂が豊富なので高脂血症や動脈硬化の予防になります。

・オリーブとアンチョビのトマトソースの Pasta……オリーブは血液中の悪玉コレステロールのみを減少させるオレイン酸や抗酸化作用があるビタミンEが豊富です。アンチョビは、血栓を溶かすIPAや老化を予防するDHAが豊富です。トマトの赤い色素リコピンは抗酸化作用があります。

・鶏肉のソテーレモン風味……レモンに含まれるビタミンCとクエン酸で美肌効果大です。

B: ・白インゲン豆と新玉ネギのサラダ、夏野菜ソースのペンネ、鮮魚とオリーブの煮込み

Y-10

簡単！手打ちパスタ

6/30 (土) 10:00～12:30

受講料 4,300円 (内・教材費 1,800円)



イタリア各地のレストランや料理学校などで郷土料理を学び、アシスタントとしても修行。帰国後、イタリア家庭料理教室を主宰。毎年イタリア各州へ研修に出向き郷土料理を習得。
<http://cuore-e-mare.com>

イタリア料理講師・栄養士 藤崎 久美子

イタリア各地の手打ちパスタをご紹介します！パスタ生地は一人でこねてお持ち帰りいただけます。ご試食分は、みんなで成型し、パスタソースも作ります！

《*下記メニューは一例です。前期とは違うメニューを実習します。》

・サルデーニャ州の伝統手打ちパスタ
『クルルジョネス』
ジャガイモやチーズの具を包んだ麦の穂型のラビオリ

Y-11

1Day太巻き祭りずしA、B

NEW

A 5/11 (金)、B 6/14 (木) 13:00～15:00

受講料 3,500円 (内・教材費 1,500円)



現在、千葉伝統郷土料理研究会会長、正統な技術の伝承と普及に専念。後継者の育成に努力。平成22年教育功労賞(千葉県)受賞。

栄養士 峯岸 喜子

文字や花などの模様が金太郎飴のように切り口を彩る太巻き祭りずしは、千葉県房総半島地方に伝わる郷土料理です。見た目で楽しむ、味も甘めなので、大人から子どもまで一緒に楽しむことができます。冠婚葬祭や節句などのイベントに欠かせない料理として、各家庭で受け継がれてきました。現在では、日本の伝統的な創作料理として海外でも人気があり

ます。
この1DAY講座では、初めて作る方にもわかりやすい基本の模様を作ります。基本の技を身につければ、動物やアニメのキャラクターの顔模様なども作れるようになり、日々の子どものお弁当や運動会のお弁当など、家族みんなで楽しめます。ぜひこの機会に「太巻き祭りずし」の作り方を覚えてみませんか？

A 基本の花(チューリップ)
B パラの花

※1回の講習で、のり巻きと卵巻きを1本ずつ作ります。

Y-12 世界三大銘茶を楽しみましょう

NEW

6/21 (木) 13:00~14:25

受講料 2,500円 (内・教材費 500円)



「珈堡里」として喫茶店を「LA KAORI」としてフランス料理を営業後、「cafe de KAORI」としてオープン。以来39年皆様に愛される店作りを心がけております。1990年、日本紅茶協会より「おいしい紅茶の店」認定店として現在に至る。

cafe de KAORI オーナー 剣持 英子

日々の生活にゆとりと、ちょっとおしゃれなティータイムをご家庭でもお楽しみいただけますよう、ご提案もさせていただきます。

インド : ダージリン ファーストフラッシュ
// セカンドフラッシュ

スリランカ : ウバ (セイロン)

中国 : キーモン (キームン)

皆様に入れていただき、香りと味の違いをお楽しみいただけます。紅茶のお土産もございます。

Y-13 スペシャルティコーヒーの世界

「世界の豆をカップング・シーズン1」

5/29 (火) 13:00~16:00

受講料 8,000円 (内・教材費 5,000円)



千葉県白井市にてスペシャルティコーヒーのみを専門に扱うビーンズショップを経営。世界各地の農園からスペシャルブランドの生豆を購入し工房で焙煎しながら、コーヒー本来の個性で豊かな香味のあるコーヒーを追及している。焙煎工房豆蔵を主宰。

日本スペシャルティコーヒー協会会員 江口 一成

あなたは本当のコーヒーの香味を知っていますか？
コーヒーの香味は世界的に新しい時代へと移行しています。頂点にあるスペシャルティコーヒーがワインや吟醸酒に負け

ない複雑な香味や奥の深さを持つことが認識され始めました。
コーヒー豆が持つ本来の香味はどういうものなのか、香味を作りあげる大切な要素は何か、スペシャルティコーヒーとは何か。カップングの基本、きちんとした抽出方法、焙煎豆の選び方、今期待される産地や農園情報、コーヒー豆の現状について、など世界各地の新豆だけを使って実際に抽出やカップングをしながら、コーヒーの楽しさを講義致します。1年を3シーズンに分けて世界のスペシャルティコーヒーを追いかける講座です。

Y-14 味噌づくり

5/25 (金) 13:00~15:00

受講料 4,700円 (内・教材費 2,200円)



聖徳大学では食品学、食品加工実習、フードスペシャリスト論などを担当。農学博士。食品加工実習では、食材が様々なおいしさの食べ物になる仕組みを解説している。

聖徳大学 教授 永田 忠博

講座では、あらかじめ浸漬、蒸煮しておいた大豆に、米コウジと塩を加え、味噌玉を作り、容器に仕込むところまで行います。その後、学内で熟成します。この間に、コウジカビが大豆のタンパク質をアミノ酸に分解して、美味しい味噌に

なっていく。3か月ほど後に、参加者に引き渡します。
講義では、コウジカビの役割を学習します。味噌づくりの操作は簡単で、特別な知識や技術は必要としません。出来上がった製品は、昔ながらの風味豊かな味噌です。市販の多くの味噌は最終段階で加熱殺菌しているため香り成分が飛散すると言われていますが、講座で作る味噌は香り成分が保持されています。また雑菌が繁殖しないような工夫もしています。
大豆に豊富なタンパク質を、微生物の力を借りて、旨味成分のアミノ酸に変化させる伝統技術を学びとともに、手前味噌に感動してください。

Y-15 肉まんづくり

NEW

6/1 (金) 13:00~15:00

受講料 4,700円 (内・教材費 2,200円)



聖徳大学では食品学、食品加工実習、フードスペシャリスト論などを担当。農学博士。食品加工実習では、食材が様々なおいしさの食べ物になる仕組みを解説している。

聖徳大学 教授 永田 忠博

講座では、肉まんを作ります。作った肉あんを小麦の生地で包んで、蒸しあげると、出来上がりです。

肉あんは、野菜を細かく切り、これに肉、卵、各調味料を加えます。全体を軽く混ぜ、混ぜたところで粘りが出るまで捏ねます。これを肉まんの個数分に小分けして、薄く片栗

粉をまぶし、ラップを敷いた皿に並べます。
肉まんの皮の方は、ふるいにかけて小麦粉に液種(ドライイースト)を加え、よく捏ねます。さらにバターを練り込み表面がスベスベになるまで捏ねて、ボールに移し10分間発酵させます。この生地を肉まんの個数に等分します。
いよいよ生地で肉あんを包みます。生地は中心部を厚くなるようにめん棒を使って広げます。中心に肉あんを置き、生地で包みこみます。中華まんを中国では、包子(パオズ)と言うのも納得できます。これを蒸し上げれば、美味しい肉まんの出来上がり。蒸し上がったなら、団扇で扇ぎ、表面のツヤを出すのもコツです。

S 特設講座

A 教育・心理

B 文学・歴史

C 生活・社会

E 資格・情報

F 芸術・文化

G 健康・スポーツ

L 語学

K キッチン

Y 1Day講座

Y-16 こんにゃく作り教室

6/8 (金) 13:00~15:00

受講料 4,000円 (内・教材費 1,500円)



週末田舎暮らしで、無農薬野菜作り、こんにゃく・燻製作りを楽しむ。目下、ゴマ、唐がらしなどを混ぜ込んだ変わりこんにゃくを楽しんでいる。

拓殖大学講師 河内 哲郎

生こんにゃく芋をすりおろし、熱を加えた中にコナラの木の灰から取った灰汁を混ぜて、天然こんにゃくを作ります。固まったところで湯がいて灰汁抜きをすると、おおよそ1kgの芋で、スーパーで売っている大きさのものが約20個くらいできます。

さあ！ 試食。

できたてを刺身で食べるのが一番!! こんにゃくの唐揚げなど数種類の料理も試食します。お持ち帰りもたくさんあります。



Y-17 カラフルなマカロンを作ろう！

6/8 (金) 13:00~15:30

受講料 4,000円 (内・教材費 1,500円)



料理の世界でプロとして30余年。懐石料理から仏、伊料理まで幅広く活躍し、日本料理、ケーキ、パン、シュガーアート等の教室を自宅にて主宰。

高橋貴美代スタジオ「K」主宰 高橋 貴美代

マカロンはフランスを代表するお菓子であり、見た目も鮮やかでとてもキレイです。形も丸くて小さくて、とてもかわ

いらしいお菓子です。味も創作次第で、お店にはたくさんの味が並んでいます。そんなマカロンの作り方はとても簡単！家庭でも簡単に作れるカラフルで美味しいマカロンのレシピをご紹介します。

プレゼントに、色とりどりのマカロンをお友達やご家族へいかがですか？

Y-18 かんたんに作れる精進料理

5/22 (火) 10:00~12:30

受講料 4,300円 (内・教材費 1,800円)



日本料理家元に師事、懐石料理師範。複数のカルチャー校の専任講師。日本料理、ケーキ、パン、シュガーアート等の教室を自宅にて主宰。

高橋貴美代料理教室主宰 高橋 貴美代

精進料理とは、野菜・豆類など、植物性の限られた食材を様々な工夫をして調理し、食べることで、古くからお寺の修行僧などの食事として作られていました。精進料理は、調味料を抑え食材そのものの味を最大限に引き出し、また余すと

ころなく使い切るといって、とてもエコでカラダにもやさしい料理なのです。

作るのが難しいイメージがあるかもしれませんが、この講座ではおうちでもかんたんに作れる精進料理をご紹介します。

精進料理を作り、食べるという体験から、あらゆる食材を大事にし、心と手間をかけて、調理するという和の心や精神、伝統に触れていきましょう。

Y-19 親子お菓子講座

7/31 (火) 13:00~15:30

受講料 4,000円 (内・教材費 1,500円)

※親子1組 (2人分) の料金



香川栄養専門学校卒業後、30年余、ホテルやブランド菓子店で製菓の仕事続け、フランスの製菓学校でフランス菓子全般を学ぶ。大学では製菓実習、菓子演習を担当。

聖徳大学短期大学部 准教授 佐藤 利枝子

特別な型がなくても大丈夫。空き缶を使って、シフォンケーキを焼いてみましょう。焼き上がった中をくりぬいてクリームを詰めます。夏休みの自由研究になるよう指導いたします。

※お子様の年齢は幼稚園年長以上対象です。

※お子様2名以上の場合には、1人500円の教材費を追加いただけます。



Y-20 老舗洋食店の人気スイーツを作ろう！

NEW

6/18 (月) 14:00~16:00

受講料 4,000円 (内・教材費 1,500円)



東京、千葉、横浜のフレンチ、イタリアンにて修行。祖父の代から続く洋食店の3代目。土浦カレーナンバーワングランプリにてグランプリ獲得。TV、新聞等多数メディアにも出演。

レストラン中台オーナーシェフ 中台 義浩

創業以来70年以上、親子3代で守り続ける老舗洋食店の味をご家庭でも簡単に作れるよう、味の秘訣をお教えします。

今回作るのは、当店でも大人気のスイーツです。バナナシフォンケーキ、紅茶のサブレ、ショコラドゥプディング、フルーツコンポートなど、レストランのデザートとして人気のメニューの中から作る予定です。

ぜひ老舗洋食店の味をお試し下さい！
お作りになったお菓子を家族へのお土産にどうぞ！

Y-21 和菓子講座A、B

A 4/24、B 6/5 (火) 13:00~15:00

受講料 3,500円 (内・教材費 1,000円)



東京製菓学校和菓子科を卒業後、大田区蒲田の和菓子処清野にて製造・企画を担当。銘菓「長崎かすていら」のルーツでもあるポルトガルで学び、南蛮菓子の紹介もしている。

和菓子職人 中田 春美

家庭で気軽に和菓子を作ってみませんか？ 季節を告げる伝統的な和菓子、簡単に作るコツから本格的なテクニックまで楽しく学べます。まずは和菓子の命、餡作りからはじめましょう。

手作りの餡をお家の冷蔵庫にストックしておけば、普段のおやつに、おもてなしに、和菓子のバリエーションは無限に広がります。

豆から餡を手作りします。その餡を使って季節の和菓子を作ります。

A (4/24) 端午の節句にちなんだ二品
「ういろうちまき」と「練切り製あやめ」

B (6/5) 初夏にあっさり食べられる二品
「紫陽花きんとん」と「和三盆わらびもち」

Y-22 卵・乳製品を使わないお菓子づくりA、B

A 5/17、B 6/21 (木) 10:30~12:00

受講料 3,000円 (内・教材費 1,500円)



自家製の果物や野菜を使い、焼き菓子を焼いている。カフェ・自然食品店などへの卸、地方発送を主とし、他に工房での販売や教室・イベントを開催している。

焼き菓子工房 n*cafe 店主 古和谷 直美

ご家庭でも気軽に作れる卵・乳製品を使わないお菓子をご紹介します。旬の苺や野菜を使ったお菓子です。材料のこと、食べ物と身体の話などを交えながらヘルシーなお菓子を味わってみませんか？ レシピ、試食、お持ち帰り分もご紹介します。

A ・豆乳のアイスクリーム (フルーツソース添え)
・玉ねぎクッキー
・苺のマリネ

B ・豆乳で作る杏仁豆腐
・ドライフルーツのパウンドケーキ
・梅雨の季節のブレンドティー

※受講者の調理実習はありません。



Y1DAY講座 1Day太巻き祭りずし



Y1DAY講座 スペシャルティコーヒーの世界

S 特設講座

A 教育・心理

B 文学・歴史

C 生活・社会

E 資格・情報

F 芸術・文化

G 健康・スポーツ

L 語

学

K キッチン

Y 1Day講座