

Labo cafe vol. 7

参加者募集!

好きなを楽しむ

20~40歳代のみなさまへ

「好き!」「今、気になる!」を楽しく学ぶ
マナビバへようこそ♪

大人のまなび場

男性限定!



華麗なる♪スパイスの世界

カラダ

心身に効くスパイス講座

講師 井上 亜耶 さん

(スパイス料理研究家、管理栄養士)

9/26
(土)

#1 キホンから学ぶ スパイス活用術

★スパイスの効能や使い方のレクチャーと
香りや味を体感するワークショップ

10/17
(土)

#2 香りを味わう

My ミックススパイス作り

★自分の好みや体調に合わせて調合する
カレーパウダー作りワークショップ
(スパイス料理のデモンストレーションあり)

栄養学の知識とインド料理経営、自らの体質改善の経験を活かしてスパイスの研究や料理教室を行う井上さんから、スパイスのいろはを学びます。カラダとココロに効く美味しいスパイスライフをめざしましょう♪

(両日とも)10:30~12:30 @調理実習室(3階)

材料費 1,000円 (2回分/スパイス&レシピ代)

★筆記用具・エプロン(第2回 10/17)を持参ください。

ENJOY

★対象 20~40歳代の方

★定員 各講座 10名 (先着順・定員になり次第締切)

(※1~3の各講座:連続2回参加できる方)

★受講料 無料(要材料費)

★会場 佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)

★要事前申込(詳しくは裏面をご覧ください)

WEEKEND

《問合せ・申込先》

佐賀県立生涯学習センター **アバンセ**

〒840-0815 佐賀市天神三丁目2-11

TEL 0952-26-0011 Eメール syougai@avance.or.jp

2回連続講座

整体ストレッチ&トレーニングで

身体コンディショニング!

講師 船津 脩平 さん

(株式会社 RELI.STYLE 代表取締役)

11/1
(日)

#1 カラダを「ほぐす」

★身体の歪み、凝りや痛みを緩和する
ストレッチとトレーニング法を実践!

11/15
(日)

#2 カラダを「たかめる」

★体力向上と疲れない身体づくりに
効果的な筋トレを実践!

ピラティスや加圧トレーニングなどの運動指導を行う船津さんから、やさしい整体ストレッチと筋トレのレクチャー!日頃の運動不足や身体づくりが気になる方、未来のカラダのために身体コンディショニングに取組んでみませんか♪

(両日とも)10:00~11:30 @音楽スタジオ(2階)

★動きやすい服装で、飲み物・タオルを持参ください。

2回連続講座

ゆらゆらリラックス♪

癒しのキャンドルライフ

講師 浦 由紀 さん

(蝋燭*ART またたび 代表)

11/29
(日)

#1 BALLOON CANDLE

~水風船でバルーンキャンドル作り~

★水風船で作るユニークなキャンドルワーク
ショップ

12/6
(日)

#2 TREE CANDLE

~オリジナルカラーでツリーキャンドル作り~

★ツリー型に着色した蝋を流し込んで作る
キャンドルワークショップ

蝋燭作家として独創的な作品を生み出されている浦さんから、キャンドル作りと使い方を学びます。今回は2種類のキャンドルにチャレンジ!できあがるまでドキドキワクワクの時間です。どちらも好きな香り(アロマ)付♪

(両日とも)10:00~12:30 @展示コーナー(1階)

材料費 2,700円 (2回分)

★エプロンを持参ください。制作状況によって終了時刻は前後する
場合があります。

1

華麗なる♪スパイスの世界
心身に効く スパイス講座

井上 亜耶 さん

(スパイス料理研究家、管理栄養士)



自身の持病を食事療法で改善していきなで、6年前にインドを旅したことをきっかけにスパイスの魅力に魅せられる。北インド人シェフと共に2012年から6年間インド料理店を経営。その後、自らの経験や栄養学の知識を生かして『食養生大学インド料理教室、スパイス講座』を行っている。管理栄養士、薬膳コーディネーターの資格を持つ。

2

整体ストレッチ&トレーニングで
身体コンディショニング!

船津 脩平 さん

(株式会社 RELI.STYLE 代表取締役、
ストレンクス&コンディショニングコーチ(CSCS)
加圧トレーナー、ピラティス指導者)



地元佐賀における地域の方の健康づくり・体づくりをサポートしたいとの思いでトレーナーを志し、2009年に独立。月間100時間以上の運動指導の依頼を受け、一人ひとりに合わせた内容で運動不足の解消やダイエットなどのサポートを行うほか、高校の部活動や体育教師の研修講師なども務める。現在、佐賀市で2つのジムを営営し、その代表トレーナーとして指導に当たるとともに、若手のトレーナー育成も行っている。

3

ゆらゆらリラックス♪
癒しのキャンドルライフ

浦 由紀 さん

(蝋燭*ART またたび 代表)



2005年よりキャンドル制作を学び、その後一年間オーストラリアにてキャンドル制作活動に注力。帰国後、2008年から蝋燭作家として活動。多様な手法で蝋を操り、個性的で独創的な作品が特徴的。作品制作のほか、空間装飾、講師など活動は多岐にわたる。



◎参加の皆さまへのお願い◎

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下についてご協力をお願いします。

- 講座当日は検温をし、マスクを着用の上、ご来場ください。
 - 発熱、咳等の風邪の症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。
 - 講座当日は、受付にアルコール消毒液を設置しますので、入室時に手指の消毒をお願いします。
 - 講座中、定期的に換気を行います。各自、衣服にて調節をお願いします。
- ※今後の感染拡大の状況等によって、講座内容の変更等を行うことがあります。



\ 申込方法 /

下記申込先に ①～⑤をお知らせください。(電話・Eメール・アバンセ窓口にて)

- ① 参加希望講座 (1.スパイス講座 / 2.身体コンディショニング(男性限定) / 3.キャンドル作り)
- ② 氏名(ふりがな) ③ 年代 (20代・30代・40代) ④ 電話番号
- ⑤ E-mailアドレス(パソコンからのメールを受信できるアドレス)

※メールでお申込の方には受付状況をアバンセよりメールアドレスへお知らせします。

- ★対象:20～40歳代の方 (※1～3の各講座(連続2回) 両日とも参加できる方)
 - ★定員:各10名(先着順・定員になり次第締切) ※「2.身体コンディショニング」は男性限定
 - ★参加費:無料 (※「1.スパイス講座」と「3.キャンドル作り」は要材料費)
- ※一時保育(6ヶ月～就学前まで)をご希望の方は、各講座の10日前までにお問合せください。

《問合せ・申込先》



佐賀県立生涯学習センター(アバンセ)「まなびチョイスセミナー」係
〒840-0815 佐賀市天神三丁目2-11
TEL 0952-26-0011 Eメール syougai@avance.or.jp



※この事業は、佐賀県からの委託を受け、公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します。
※お申込みの際に収集した個人情報は、講座運営のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。
※講座の様子を撮影した写真はアバンセのホームページ等に掲載させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

※アバンセの研修室やホール等の予約状況は右の二次元コードから検索できます。→

