

子育て世代向けの女性講座

- ☑子育てや仕事のリフレッシュ
- ☑仲間づくりに
- ☑趣味づくりに

令和4年度
参加者募集中!



対象
一宮市・稲沢市在住
20~40代の女性

5月18日(水) 9:30~

スマホカメラ撮影

ちょっとした工夫で劇的に改善!
簡単かつ効果的なテクニックを学
んでみませんか?
プロによる撮影写真プレゼント♪



6月8日(水) 9:00~

米粉パン作り体験

自分のパンが焼きあがった時の
うれしさ! 美味しい、楽しいパ
ン作りを体験してみてください!
次回使えるモーニングサービスチケット付き♪



※グルテンフリーではありません
小麦粉、卵、牛乳使用

6月28日(火) 10:00~

酒粕漬作り

手作りヘルシーに菌活を!
注目の万能薬“酒粕”で、美味
しく漬けてみませんか?
三井宮蔵で当日使える、お得なお買物券付き♪



※写真はイメージです

7月13日(水) 9:30~

浴衣の着付け

浴衣を着て素敵な夏の思い出を!
新しいスキル、趣味を手に入れませ
んか?
花火セットプレゼント♪



※写真はイメージです

7月26日(火) 10:00~

アロマのある生活

アロマで美生活!
生活の中に取り入れたアロマの
奥深さを学んでみませんか?
アロマストーンプレゼント♪



※写真はイメージです

8月12日(金) 13:00~

アロマワックスバー作り

見て、香って、癒される!
火を使わないオリジナルアロマ
キャンドルを作ってみませんか?
キャンドルホルダープレゼント♪



※写真はイメージです

9月22日(木) 10:00~

リンパマッサージ・ストレッチ

リンパの流れを良くして不調を
改善! 簡単なストレッチで効果
的に身体を動かしましょう!
ヨガマットプレゼント♪



10月13日(木) 10:30~

創作オムライス作り

一宮市カフェイーグルのシェフ
直伝! ワンランク上のオムライ
スを作ってみませんか?
浮野養鶏のたまごプレゼント♪



11月18日(金) 9:30~

クリスマスケーキ作り

えがしらちかり先生のお菓子
教室! 15cmのホールケーキ
を作ります♪
保冷バッグプレゼント♪



※写真はイメージです

1月17日(火) 10:00~

手作り味噌

日本のスーパーフード!
手作り味噌のおいしさを味わ
ってみませんか?
汁椀プレゼント♪



※写真はイメージです

お問い合わせ

JA 愛知西 各支店 または 生活企画課 Tel (0587) 36-3326
各講座の詳細は、次ページをご覧ください。



講座名	参加費	定員	場所	内容	持ち物	講師
スマホカメラ撮影 (1時間半程度)	500円	10名	稲沢公園：稲沢市 稲沢町下田 150-8 (雨天時：JA 愛知西 国府宮支店)	プロカメラマンによるスマホ撮影 テクニックを教わります。手軽に、毎日 が思い出のシャッターチャンス♪	スマホ、お持ち の方はデジカメ や一眼レフ	SMILE MAKE 坂口 善徳
米粉パン作り体験 (3時間程度)	600円	10名	JA 愛知西産直広場 南小渕店：一宮市南小渕 字小森 6 番地	パン工房で事前にこねた生地を使い、成形 からパン作りを実習します。いちみん マドレーヌも作れちゃいます♪	エプロン、三角巾、 ハンドタオル、 ふきん	JA 愛知西 河合 遥
酒粕漬作り (1時間半程度)	500円	15名	三井食品工業(株) 三井宮蔵：一宮市三ツ井 一丁目 10 番 8 号	美白や成人病予防にも効くとされる酒粕を 使った漬物作りを教わります。様々な素材 に使えるのでレパートリーが広がります♪	エプロン、三角巾、 ハンドタオル、 ふきん	三井食品工業(株) 野々垣 信次
浴衣の着付け (2時間程度)	400円	7名	アイブラザー宮：一宮市 若竹三丁目 1 番 12 号	浴衣の着方と帯結びを教わります。 “かわいく” “きれいに” 着こなして、 特別な夏を過ごしましょう♪	浴衣、半幅帯、腰ひも4本、伊達巾1本、 帯板1枚、肌着裾よけ(ワビ-タイ可)、 タオル3枚	櫻井 明美
アロマのある生活 (1時間半程度)	500円	15名	JA 愛知西一色下方 研修センター：稲沢市 一色下方町 260 番地 1	なのはな整体院の先生に、生活に取り入れ たアロマについて教わります。好きな香り を選び、癒しの消臭芳香剤作りも♪	筆記用具	気づきセラピスト 谷口 千賀
アロマワックスバー作り (2時間程度)	1,000円	10名	JA 愛知西本店：一宮市 北小渕字道上 15 番地 1	見た目も可愛く、優しく香る「火を灯さ ないアロマキャンドル」を2個作りま す。飾り付けと香りを楽しみましょう♪	ハサミ、エプロン、 ハンドタオル、 ふきん	藤田 季里子
リンパマッサージ ・ストレッチ (1時間半程度)	500円	15名	JA 愛知西一色下方 研修センター：稲沢市 一色下方町 260 番地 1	簡単なストレッチで血流を良くし、 リンパの流れを促します。身体の内側 からキレイになりましょう♪	タオル、水分	服部 みどり
創作オムライス作り (1時間半程度)	1,000円	12名	JA 愛知西本店：一宮市 北小渕字道上 15 番地 1	カフェ イーグルのシェフに習う、創作 オムライス。コツを掴んで家庭で本格 オムライスを楽しみましょう♪	エプロン、三角巾、 ハンドタオル、 ふきん	カフェ イーグル 田中 宏治
クリスマスケーキ作り (2時間半程度)	2,000円	8名	JA 愛知西一色下方 研修センター：稲沢市 一色下方町 260 番地 1	お菓子教室講師に習い、15cmの ホールケーキを作ります。美味しくて 素敵なクリスマスケーキを手作り♪	エプロン、三角巾、ハ ンドタオル、ふきん、 お持ちの方は ハンドミキサー (ブレンダー不可)	Atelier HanaVanilla えがしら ちかり
手作り味噌 (1時間半程度)	1,500円	15名	JA 愛知西一色下方 研修センター：稲沢市 一色下方町 260 番地 1	発酵食品販売会社が教える手作り味噌。 約 2 kgを保存料不使用、安心・安全、 材料の配合次第で自分好みの味に♪	エプロン、三角巾、 ハンドタオル、 ふきん	厚生産業(株) 西村 夢路

定員になり次第、締め切らせていただきます。参加希望の方は、JA 愛知西各支店または生活部生活企画課へお申込み下さい。

親子で参加希望の方はお問い合わせ下さい。詳細は後日ご連絡いたします。