

たべる講座
飲食に関する講座です

1 なっちゃんちのたご焼き作ってみませんか?
たご焼きと一緒に作って食べよう。好きな材料を持参してオリジナルたご焼きも作れます。男性の方も気軽に参加して下さい。2回目の参加者は大判焼きにチャレンジできます。

2 毎日のごはん作りが“ラクに美味しく”
最新ガスコンロで時短レシピに挑戦!! 焼き網のないグリルを体験してください。お掃除も驚くほどラクですよ! コロナ対策のため料理はお持ち帰りとなります。

3 簡単なインドカレーの作り方とインドのお話し(チャイ付)
インドカレーに使うスパイスの説明とインド流のカレーの作り方を説明します。ナン焼き方の実演を見学したり、チャイを飲みながらインドのお話しをします。

4 手軽に発酵生活
発酵食品を使ったお菓子 or お料理とドリンク作り。

5 気軽にお抹茶・お菓子を楽もう!
ちょっとした時間で心もリフレッシュ!! お抹茶・お菓子を楽しみながらお過ごし下さい。体験後に勝山の昔ばなしを聞いていただきます。



つくる講座
つったり、体験する講座です

6 ドライフラワーのスワッグづくり
季節感あふれるドライフラワーを使ってスワッグ(壁かけ)をつくりまします。花材は自由に選んでいただけます。

7 住空間を豊かに折り紙で季節のしつらえ
季節のうつろいに応じた、折り紙飾り例を紹介させていただいた後、秋に相応しい飾りを一緒に折りましょう。

8 器のいらないハーバリウム
固まる液体を使って1辺5cm程度の立方体の中にお花を可愛くあしらったものをつくりまします。いつものデスクの上などに置いてペーパーウェイトとしても使えます。

9 毛糸1玉で編むカンタン帽子&ショール
軽くて暖かい毛糸1玉で編むカンタン帽子/ショールが編める手編み講座です。好きな色をお選びいただけます。

まなぶ講座
知識や知恵をまなぶ講座です

10 なにそれバックギャモン?
古代エジプトが発祥のバックギャモン。このボードゲームのスリリングな展開にきっとあなたもハラハラドキドキ。1000年の歴史をもつゲームをあなたも体験してみませんか。

11 着物でわかる日本の暮らし「意外と知らない草木染の健康パワー」
草木染の大切な目的とは? 代表的な草木染(紫根染・紅花染など)の効能と、暮らしに活かした先人の知恵についてお話しまします。

12 「風呂敷の包み方」と「慶弔包みの作法」講座
「形に応じた風呂敷の包み方」「慶弔包みの作法」

13 整理収納の基本とその応用
もう家を建てた方も、これからの方も整理収納を学ぶと暮らしが格段に楽になります。現実のお悩みも当日お聞きします。

14 はじめての家庭菜園ABC
自分でつくる野菜はおいしい。できると嬉しい。土づくり、道具の揃え方など基本をお伝えします。

15 解説付き農業散布ドローン飛行実演
農業散布をドローンで行いたい方、行って欲しい方に対し、ドローンでの農業散布を実演しながら飛行時の注意点や法律について教えまします。

16 空家活用セミナー(民泊)
空家や自分の家を民泊利用されたい方はご相談ください。昨年10月OPENした人気の宿清流亭で、実際の内容や取り組み方を教えまします。

17 猫と暮らす
猫とふれあひながら、人と猫のかかわり方について話し合ひましよう。

18 顔の印象はマユ、目で決まる!!
自分で出来るきれいなマユ、アイシャドウのつけ方を教えまします。

19 タンスの中の着物を着てみませんか?
楽で、着くずれしない着付けです。

20 コロナ禍における家族葬セミナー
「参列の時にマスクをつけていいのかな?」「参列してもらいたくないけれど来てもらうのも心配」など、この時期のお葬式や家族葬の疑問にお答えします。

21 知ってうれしいマネー講座
話題のふるさと納税制度。やってみたいけどよくわからない方むけに、初心者にもわかりやすくお伝えします。

22 勝山原人~原始的キャンプ体験~
山を歩き(行き15分程度)、拠点を作り、火打石等で火をおこして昼ご飯を食べましよう。

けんこう講座
健康に関する講座です

23 体の歪みによる痛みと病気の予防
生活習慣から体のケアを総合指導法を持ちて運動・栄養・睡眠に気をつけ健康を維持する。

24 ポールで引き締め講座
運動初心者でも大丈夫。骨盤のゆがみ・ゆるみからくる女性ならではの悩みをケアするエクササイズお教えまします!

25 自分の身体を知る
運動を始める際は、自分の身体を知らないと怪我や体の歪み、体の痛みにつながります。自分の身体の弱点を知り、強化しながら運動をしたいと思ひます。

26 免疫力アップリラクゼーション・施術
免疫力アップは自律神経のパラメータを保つことが大切でです。その自律神経は、背骨を通っています。カイロプラクターは背骨を整えることができます。

27 ウイルスに負けない体作り
体に本来備わっている防御機能を高めるのにウイルスに負けない体作りをします。分かりやすい絵を作って、体の防御機能を知っていただければと思ひます。

28 ペアで行う癒やしのハンドケア
ペアで、ハンドケアをお互いにやりあひっこ! 簡単にできる施術方法をお伝えまします。全身のリラクセス、自己癒や力の向上などを促しましよう!

29 リラクゼーション(くつろぎ)体験
色と香り、そして音を使って日常の緊張を緩めリラクセスしてきます。今話題のマインドフルネス体験。(※直感でつくってお土産つき。)

30 血圧測っていきいき長生き
血圧が心配な人、「測りましよう」と言われても上手くできず困っている人、院長が血圧測定に極意をお教えまします。マイ血圧計を持って集まれ~!