



～2021年4月の講座ご案内～  
 新年度の始まる月です。新しいチャレンジを考えましょう。



※新型コロナウイルス対策によりマスクをつけてご参加下さい

講座名・開講日	内容	費用	場所
4月3日(土) 午前10時15分～正午	花粉症対策に… レンコンと人参の肉巻き 青菜の白和え 豆腐とあさつきのみそ汁 だしじゃこの寒露炒め	¥3300	河村学園 3階料理教室
4月6日(火) 午前10時～正午	春を満喫しましょう!! あさつきと豚肉の酢みそ和え にんにく風味のいわし揚げ物 新わかめの炊き合わせ	¥3300	河村学園 3階料理教室
①4月15日(木) ②4月16日(金) 午後7時～9時	 はまちの煮付け あら汁 青菜の白和え はまちのどろ酢和え	¥3300	① ログハウス ② 3階料理教室
4月20日(火) 午前10時～正午	しいたけの豆乳スープ 鶏もも肉のガーリック焼き ブロッコリーのオムレットマトソースかけ	¥3300	河村学園 3階料理教室
4月26日(月) 午前10時～正午	焼きねぎ&豚丼 白ねぎとロースハムのサラダ 厚焼き卵の野菜あんかけ	¥3300	河村学園 3階料理教室
<楽しいお菓子作りの会> ① 4月9日(金) 午後7時～9時 ② 4月10日(土) 午前10時15分～正午	春を和菓子で… 香りに癒される桜餅 血液浄化のための草もち を作ります。	¥2500	河村学園 3階料理教室
<聴いてためになる納得健康講座> ① 4月16日 午前10時半～正午 ② 4月17日 午前10時半～正午	① 薬膳の考え方 漢方の考え方を学びましょう さらには今月は ② 運気の磨き方を考えます。	¥800	河村学園 ログハウス
<春の野草をたのしむ会> 4月24日(土) ① 午前10時30分～ 午後12時30分 ② 午後1時30分～ 午後3時30分	野草のもつエネルギーで元気を作しましょう!! 山菜ごはん 野草の天ぷら 野草の和え物 汁物 よもぎ白玉ぜんざいなど	¥1800	河村学園 ログハウス

ホームページはこちらから



www.l.n.n.e.jp/~kawamura



※曜日・内容のご希望がございましたらご相談承ります

お申し込み先:河村学園  
 電話番号 0770-25-3257  
 各講座締切日は当日2日前までと  
 させていただきます。



LINEはじめました。  
 ID: kawamura.gak.ryouin

