

NPO 法人 大人の学校 2017 年度【講座メニュー】 (2017 年 4 月現在)

No.	講座メニュー	No.	講座メニュー
1	だし名人になろう	29	栄養満点・時短・カンタン・節約レシピ
2	お菓子の添加物実験	30	ワインと食事
3	加工肉の添加物実験	31	韓国の家庭料理
4	3・1・2 弁当箱法で栄養バランスを学ぶ	32	フードマイレージと食
5	ゆるやか玄米ライフを始めよう	33	ストレスと休養
6	初めてのベーコン作り	34	スキンケアの基本
7	麴を食卓に	35	自分でできる足もみ
8	子どもに食べさせたいおやつ	36	健康の基本：姿勢の教室
9	取り分け離乳食	37	ツボを押さえて体調管理：ツボの教室
10	国産大豆を食べよう！	38	未病のうちからからだを整える操体法
11	夏にピッタリ！果実酢作り	39	からだをゆるめる和みのヨーガ（和みの手当法）
12	簡単梅漬け&しそジュース作り	40	タイ式ヨガ ルーシーダットン体験
13	冬の備えにかりん漬け	41	美しい姿勢のためのピラティス体験
14	〈初心者向け〉家族が喜ぶ簡単おせち	42	癒しのハンドマッサージ
15	栄養満点！オリジナル・グラノーラ	43	ハーブとせっけん&コスメ作り
16	魅惑のロー（raw：非加熱）チョコレート	44	せっけん生活スタート
17	おやつでほっこり！手作り甘納豆	45	手作りせっけんワークショップ
18	佃煮作り～カルシウムと鉄分を手軽に！	46	化粧水&マッサージクリーム作り
19	出しがら復活レシピ	47	虫除けスプレー&かゆみ止めクリーム
20	簡単&発酵なし チキンカレーとナン	48	風邪予防ルームスプレー&万能クリーム
21	野菜を食べよう！（旬の野菜と調理法）	49	木を活かした家のリフォーム
22	魚を食べよう！（旬の魚と調理法）	50	隠された日本の財産「杉」の効用と未来
23	果物を食べよう！（旬の果物と調理法）	51	百年杉セミナー（住環境を考える）
24	子どもから高齢者まで年代別の食事	52	まちづくりワークショップ
25	薄味料理で生活習慣病予防	53	獣医師にまなぶ犬学
26	和食のススメ～健康で長生きするための食生活	54	女性のための相続教室
27	皮から作る手作り餃子	55	協同組合の価値と原則ワークショップ
28	市販のたれやルーを使わない調理	56	成年後見制度を知る

上記の講座メニューにないものでもご相談ください。

NPO法人 大人の学校 TEL&FAX 048-866-9466