

23 役に立つメンズ・メイク



Ground Floor
電話▶3702-5489
定員▶6名
講師▶永井 文康

9日(月) 11:00 ~ 12:00

第一印象が大事です！お子様の父母面接。
卒・入学時のお父様。就職活動の写真。
面接に必ず役に立ちます。

受付時間▶9:00~19:00
所在地▶等々力5-6-5 サンフラワー尾山台102
営業時間▶9:00~19:30 / 定休日▶月・第2、3火曜日

24 オーガニックコスメで お手入れ方法を見直そう！



シナリー化粧品
電話▶3703-4070
定員▶4名
講師▶森 美恵子
材料費▶500円

6日(金)・10日(火)・16日(月)・28日(土)
11:00~12:00 / 14:00~15:00

冬の乾燥シーズンに向けてお手入れ
方法を見直しませんか？
お手入れ前後で肌の違いを
実感しましょう！

所在地▶等々力2-18-15(タカノ用品店) / 定休日▶日
営業時間▶10:00~20:00
※メイクアップは必ずUVケアのみでお願いいたします。ご自分でスキンケアをして頂きます。

25 美容に！健康に！ 簡単セルフマッサージ講座



パイ焼き茶房
電話▶3703-0415
定員▶6名
講師▶荒木 健二

20日(金)・27日(金)
11:00 ~ 11:45

喫茶店店員が、自分で出来る簡単だけに
美容にも健康にも役立つセルフ
マッサージを教えます！

所在地▶尾山台2-18-1 / 営業時間▶10:00~19:00
定休日▶日

26 ころを癒す パッチフラワーレメディ



ハーブカフェ
マウント・バーノンの屋
電話▶3701-4307
定員▶4名 材料費▶1,000円
※トリートメントボトル代、
テキスト代 講師▶鈴木 幸子

6日(金)・10日(火)・14日(土)
・19日(木)・25日(水)
11:00 ~ 12:00

感情のバランスを調整し、ストレスを
緩和してくれるパッチフラワーレメディ。
今の感情に合ったレメディを選んで
マイボトルをつくりましょう

所在地▶等々力2-18-12 定休日▶不定休
営業時間▶平日11:00~22:30 / 土日祝11:00~19:30

食べる



27 レストランでのワインの 選び方・愉しみ



レストラン ア・ペー
電話▶3701-6930
定員▶6名
講師▶阿部 麻子
材料費▶1,000円
持ち物▶必要があればメモ、
筆記用具
対象▶20歳以上

4日(水)・18日(水) 11:30 ~ 13:00

レストランでワインを選ぶ時に困った
ことはないですか？
ソムリエルが選び方や愉しみ方を
お教えします。

所在地▶等々力3-24-11 / 定休日▶火
営業時間▶星12:00~13:30 / 夜18:00~23:30

28 自宅で簡単！紅茶の 淹れかた、愉しみかた！



Villa Apricot
電話▶6411-6916
定員▶1~5名
講師▶紅茶王子 Hiro
材料費▶350円

1日(日)・7日(土)・14日(土)
11:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 15:00

ひと手間とでこんなに違う！
ふた手間かけて、より本格的な専門店の
味と香りを贅沢に再現。紅茶のプロが目
の前でポイントとわかりやすく披露します。

所在地▶尾山台3-22-8 石井ビル3F
営業時間▶10:00~18:00 / 定休日▶火

29 餃子の包み方と焼き方



チャイニーズ
レストランあらし
電話▶3704-9941
定員▶5名
材料費▶500円
持ち物等▶エプロン
講師▶高橋 勝美

5日(木) 11:00 ~ 12:00

餃子の上手な包み方と焼き方をご指導
します。3人前を包み、1人前を焼いて
実食。2人前をお土産としてお持ち帰って
お試しください。

所在地▶等々力4-11-2 B1F / 定休日▶木
営業時間▶11:00~22:30 / 日・祭22:00まで

30 簡単海鮮おつまみ作り



さかな Dining IZUMI
電話▶3701-4443
定員▶5名
講師▶杵淵 昌崇

11日(水) 14:00 ~ 15:00

簡単に手に入る海の幸を使って、家庭
で簡単に作れるおつまみを作ります。

受付時間▶14:00~22:00
所在地▶等々力4-1-3 / 定休日▶水
営業時間▶11:30~14:00 / 18:00~22:00

31 素敵なお刺身の 盛り付け方



(有) 魚 辰
電話▶3701-1702
定員▶3名
材料費▶500円
講師▶大武 浩
持ち物等▶My包丁、エプロン

8日(日)
11:00~12:30 / 13:00~14:30

いかの皮むき、あじの三枚卸し、
まぐろのサクの切り方など。

所在地▶等々力4-1-1 尾山台いちば内
営業時間▶9:00~19:00 / 定休日▶日
※足元多少濡れます。ご了承下さい。
※第一回・第二回参加した事がある方、ご遠方の方はご遠慮下さい。

32 砂肝を使った 簡単おつまみ



尾山台モータース
電話▶3703-1411
定員▶5名
講師▶豊田 哲一
材料費▶500円

13日(金) 16:00 ~ 17:00

砂肝料理の他、簡単でおいしい
おつまみもどうぞ♪

受付時間▶9:30~16:00 / 所在地▶等々力5-4-10
営業時間▶9:00~17:00 / 定休日▶土・日・祝日

33 簡単なアイシング クッキーを作る



パティスリー
クレヨン
電話▶3702-3327
定員▶6名 / 講師▶江島 則
材料費▶600円
持ち物等▶エプロン
対象▶中学生以上

9日(月)
11:00~12:15 / 14:00 ~ 15:15

色々な形のクッキーをかわいくデコレ
ーションしましょう。出来上がった
クッキーはお持ち帰りいただけます。

所在地▶等々力2-17-11 / 営業時間▶10:00~19:30
定休日▶月

34 30分で野菜料理を 5つ覚えて帰ろう！！



産直&オーガニック
八百屋ジャズ
電話▶3701-3860
定員▶10名
講師▶西郷 正昭
持ち物等▶メモしたい方は
筆記用具

3日(火祝) 12:00 ~ 13:00
/ 14:00 ~ 15:00 / 17:00 ~ 18:00

かんたんにできておいしい野菜料理
5品を30分で覚えて帰っていただ
きます。無料ですが、イスがないの
で立ったままでの受講となります。

受付時間▶9:00~21:00 (090-1125-1510) / 定休日▶月
所在地▶等々力2-16-14 / 営業時間▶10:00~19:30

35 基本のドレッシングで 作るフレンチお惣菜



ビストロ
レ シュヴルイユ
電話▶6432-1816
定員▶6名 / 講師▶大谷 岳史
材料費▶1,000円
持ち物等▶エプロン

11日(水)・18日(水)
12:30 ~ 14:00

基本のドレッシングの作り方と、
ドレッシングを使ったフレンチお惣菜
2種を作ります。作った後は皆さんで
試食しましょう。

所在地▶等々力4-1-9 / 営業時間▶18:00~23:00
定休日▶火・第1、3月曜

36 朝ドラ「マッサン」の舞台、 瀬戸内から学ぶ 日本最後の宝島の歴史&発酵食



せたがやファーム
電話▶3702-4500
定員▶6名 / 材料費▶1,500円
講師▶とびしま海道観光協会
会長
持ち物等▶筆記用具

14日(土)・15日(日)
11:00 ~ 12:30 / 19:00 ~ 20:30

レインボーアイランド〜とびしま海道〜の
魅力を観光協会会長が紹介します。
山海の珍味&発酵食を味わいながら
島の魅力&歴史を楽しむ企画です。

受付時間▶11:00~19:00 / 定休日▶不定休
所在地▶等々力5-5-3 / 営業時間▶11:00~19:00

37 朝ドラ「まれ」の舞台、 能登輪島から学ぶ 発酵食でカラダの中から美しく！



せたがやファーム
電話▶3702-4500
定員▶6名 / 材料費▶1,500円
講師▶輪島市地域おこし
協力隊
持ち物等▶筆記用具

21日(土)・22日(日)
11:00 ~ 12:30 / 19:00 ~ 20:30

発酵王国・能登輪島から、
冷え予防・カラダ美人への秘訣を
地元発酵食を味わいながら学べる
健康スペシャル企画です。

受付時間▶11:00~19:00 / 定休日▶不定休
所在地▶等々力5-5-3 / 営業時間▶11:00~19:00

38 フルーツカクテル作りの 基本と実習



Single Malt Bar
TIME
電話▶5706-7039
定員▶10名
材料費▶1,000円
講師▶小山内 亮

14日(土)・28日(土)
16:00 ~ 17:30

身近にある果物を使って簡単に出来る
「フルーツカクテル作りの基本」を
お伝え致します。これを覚えたらアッ
という間に本格的カクテルが作れますよ。

所在地▶等々力5-5-9 B1
営業時間▶19:00~翌3:00 / 定休日▶月

39 フレンチプレスで簡単！ コーヒー抽出体験



丸山珈琲 尾山台店
電話▶6432-2640
定員▶4名
講師▶店舗スタッフ

4日(水)・5日(木)
10:00 ~ 11:00

コーヒーの素材そのものの美味しさを
誰でも手軽に引き出せるフレンチ
プレス！その抽出方法とポイントを
ご紹介いたします。

受付時間▶11:00~18:00 / 定休日▶無休
所在地▶等々力2-18-15 / 営業時間▶10:00~21:00

40 家飲み、外飲み楽しむ ワイン術教えます！



八幡屋蔵部
電話▶6432-2625
定員▶10名
教材費▶1,000円
(つまみ付き)
講師▶内海 実

8日(日)・23日(月祝)
14:00~15:30

6種類以上のワイン(オーガニック含)を
飲み比べながらTPOに合わせた選び方を
学べば注目度UP!

所在地▶尾山台3-21-5 / 営業時間▶12:00~20:00
定休日▶火・水

41 プロが教える イタリア家庭料理



トラットリア ロアジ
電話▶3703-2662
定員▶12名 / 材料費▶1,000円
講師▶オーナーシェフ
佐藤 幸雄
持ち物等▶エプロン・筆記用具
対象▶中学生以上どなたでも

9日(月)
12:00 ~ 14:00 / 15:00 ~ 17:00

ワインに合う簡単な前菜と家庭でできる
燗料理・プロ並みにおいしく作る
パスタ料理、などを教えます。試食
がありますのでお腹ペコできてね！

所在地▶等々力4-8-1 2F / 定休日▶月
営業時間▶11:30~15:00 / 17:30~21:30