

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
お料理入門コース	第1土曜午前	木村	ぶきっちょさんでも大丈夫。 お料理の楽しさを体感しましょう。
お料理入門コース	第1日曜午前	Y.Yamanaka	お料理初心者大歓迎です。一緒に楽しみましょう！
お料理入門コース	第2火曜日夜	高橋たか子	お料理って、楽しい嬉しい美味しい！が 一度に味わえますよ。
お料理入門コース	第2木曜午前	あらい	お料理初心者大歓迎！お待ちしております
お料理入門コース	第2日曜午後	橋本	楽しくお料理しましょう！ 初めての方も安心してご参加ください
お料理入門コース	第3月曜午前	Megumi.K	自分でおいしいご飯が作れる喜びを味わいに いらしてください！
お料理入門コース	第3水曜夜	Megumi.K	自分でおいしいご飯が作れる喜びを味わいに いらしてください！
お料理入門コース	第3金曜午前	近藤美恵子	みんなにっこり。おいしいお料理を作りましょう。
お料理入門コース	第3土曜午前	小原	毎日のおうちごはんをおいしく作り、 しあわせ気分になりましょう
お料理入門コース	第3日曜午前	高橋たか子	お料理って、楽しい嬉しい美味しい！が一度に 味わえますよ。
お料理入門コース	第4土曜午後	木村	ぶきっちょさんでも大丈夫。 お料理の楽しさを体感しましょう。
お料理入門コース	第4日曜午前	橋本	楽しくお料理しましょう！ 初めての方も安心してご参加ください
和食基本技術の会	第1土曜午前	小関彰子	身体にやさしく、癒される和食。 和食の良さを伝えます。

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
和食基本技術の会	第2水曜夜	Yanagi	だしのとり方や野菜の切り方など和食の基本をお伝えします
和食基本技術の会	第2木曜午前	横山	お料理はみんなを幸せにしてくれます。一緒に楽しみましょう。
和食基本技術の会	第2土曜午後	Kameda	だし巻き卵や筑前煮などほっとする味を伝えています。
和食基本技術の会	第2日曜午前	横山	お料理ができると毎日がとても楽しくなります。ぜひ一緒に。
和食基本技術の会	第4月曜午前	Yanagi	だしのとり方や野菜の切り方など和食の基本をお伝えします
和食基本技術の会	第4日曜午前	大原 裕子	「おいしくできると嬉しい」が初めの一步、お待ちしております。
和食応用技術の会	第2水曜夜	大下 陽子	しみじみ美味しい季節の和食と一緒に楽しみましょう。
和食応用技術の会	第2日曜午前	小関彰子	身体にやさしく、癒される和食。和食の良さを伝えます。
和食応用技術の会	第3水曜午前	谷 聖美	季節の和食は、何度でも作りたくなる美味しさです。
和食上級技術の会	第1土曜午前	近藤美恵子	和食上級技術の会で美しくおいしい日本の四季を味わいましょう
和食上級技術の会	第2金曜午前	小関彰子	身体にやさしく、癒される和食。和食の良さを伝えます。
洋食・中華おかずの基本	第1土曜午後	森田亜希子	我が家が洋食屋さんになります。レパートリーを増やしましょう。
洋食・中華おかずの基本	第2火曜夜	S.Yokokawa	普段の家庭料理を、美味しく楽しく一緒に作りましょう！

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
洋食・中華おかずの基本	第2日曜午前	Y.I	美味しく、楽しいごはんを一緒に作りましょう！
洋食・中華おかずの基本	第3月曜午前	風間 きみえ	褒められ料理を作りましょう。お待ちしております
洋食・中華おかずの基本	第3木曜午前	小原	毎日のおうちごはんをおいしく作り、 しあわせ気分になりましょう
洋食・中華おかずの基本	第4土曜午前	高橋 せい子	料理は楽しく！美味しく！がモットーです。 是非一緒に。
洋食・中華おかずの基本	第4日曜午後	S.Yokokawa	普段の家庭料理を、美味しく楽しく一緒に 作りましょう！
家庭料理の会	第1日曜午前	下畑恵美子	ビーフシチューに春巻き、家庭でも気軽に簡単に 作れますよ。
家庭料理の会	第3火曜午前	Yoshimi.o	絶品のビーフシチューに春巻き。 是非一緒に楽しみませんか？
家庭料理の会	第3土曜午前	Yoshimi.o	絶品のビーフシチューに春巻き。 是非一緒に楽しみませんか？
家庭料理の会	第4水曜午前	濱名	食は何よりも大切です。 さあ、一緒に料理を楽しみましょう。
お肉料理の会	第2火曜午前	橋本	お肉料理をバランスよく食べて 元気に過ごしましょう！
お肉料理の会	第3日曜午前	大原 裕子	焼く、煮る、揚げる、お肉料理のコツを丁寧に お伝えます。
お魚基本技術の会	第2土曜午前	布木	楽しく、美味しく
お魚基本技術の会	第3土曜午後	濱名	食は何よりも大切です。 さあ、一緒に料理を楽しみましょう。

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
お魚基本技術の会	第4木曜午前	石原幸江	魚の下ろし方は色々あります。 楽しく下ろしていきましょう。
野菜をおいしく食べる会	第1日曜午後	高橋 せい子	身近な野菜で世界のお料理を！ 美味しい、楽しい時間をご一緒に。
野菜をおいしく食べる会	第3火曜午前	高橋 せい子	身近な野菜で世界のお料理を！ 美味しい、楽しい時間をご一緒に。
野菜をおいしく食べる会	第4日曜午前	やまおか	野菜たっぷりでおいしい世界の家庭料理を一緒に 作りましょう！
世界のチーズ料理	第4水曜午前	高橋たか子	ハンバーグもカツレツも、 チーズを使うと感動の美味しさです！
世界のチーズ料理	第4土曜午前	石原幸江	世界のチーズと料理を食べ比べてみませんか？
うれしい作りおき料理	第1火曜午前	風間 きみえ	便利 簡単 美味しい 一緒に作りおきの達人に なりましょう
うれしい作りおき料理	第1日曜午前	中根友香	作りおきだからこそそのコツをアットホームな教室で お伝えします。
うれしい作りおき料理	第2火曜夜	南 千寿子	アレンジ自在！ 作りおきメニューのバリエーションが広がります♪
うれしい作りおき料理	第4土曜午前	南 千寿子	アレンジ自在！ 作りおきメニューのバリエーションが広がります♪
からだを整えるバランス ごはん	第1木曜午前	森田亜希子	エステもいいけど美味しくて体に良い料理で 綺麗になりましょう
からだを整えるバランス ごはん	第2土曜午前	やまおか	体に良いお料理をご紹介します。 何と言ってもおいしいです！！
からだを整えるバランス ごはん	第3日曜午後	大下 陽子	美味しい料理で心も体も元気に若々しく 過ごしましょう。

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
健康寿命をのばす元気ごはん	第1水曜午前	布木	楽しく、美味しく
健康寿命をのばす元気ごはん	第2土曜午前	濱名	食は何よりも大切です。 さあ、一緒に料理を楽しみましょう。
健康寿命をのばす元気ごはん	第3水曜夜	下畑恵美子	どの年代でも健康第一。 バランスの良いおいしい食事大切です。
健康寿命をのばす元気ごはん	第3日曜午前	さとう	毎日のごはん、楽しく作って健康寿命を のばしましょう！
健康寿命をのばす元気ごはん	第4月曜午前	さとう	毎日のごはん、楽しく作って健康寿命を のばしましょう！
健康寿命をのばす元気ごはん	第4火曜午前	Kameda	色々な食材で作る料理を覚えて 元気にすごしましょう。
手作りパンの会	第2日曜午後	木村	手作りの楽しさとパンが焼ける良い香りをご堪能ください。
手作りパンの会	第3水曜午前	やまおか	パン作りは、楽しい！おいしい！ そしてストレス解消です！
手作りパンの会	第3土曜午後	Y.Yamanaka	パン作りはとにかく楽しいです。 いい香りに癒されます～
お菓子の会	第1水曜午前	小川	ラスト半年です！ お菓子作りの楽しい時間をご一緒しましょう。
お菓子の会	第1日曜午後	金澤	お菓子作りが好きな方、食べる方が好きな方も 大歓迎！
お菓子の会	第4土曜午後	小川	ラスト半年です！ お菓子作りの楽しい時間をご一緒しましょう。
やさしい焼き菓子	第1土曜午後	谷 聖美	楽しみながら、おいしいお菓子作りに 挑戦してみませんか。

## ベターホームのお料理教室・池袋教室

【11/2】

★発表後に、諸事情によりクラスを中止する場合がありますので、ご了承ください。

★期の途中から講師が交代する場合があります。この場合は随時更新いたしますが、多少のタイムラグが生じます。

また、教室当日の急な事情により、講師が交代となる場合がありますので、ご了承ください。

コース	クラス	講師	講師からのメッセージ
やさしい焼き菓子	第2水曜午前	小川	お菓子作りのコツやポイントをわかりやすくお伝えします。
やさしい焼き菓子	第2土曜午後	谷 聖美	楽しみながら、おいしいお菓子作りに挑戦してみませんか。
やさしい焼き菓子	第3水曜午前	大下 陽子	シンプルで美味しい定番人気の焼き菓子と一緒に楽しみましょう。
やさしい焼き菓子	第3金曜午前	大下 陽子	シンプルで美味しい定番人気の焼き菓子と一緒に楽しみましょう。
やさしい焼き菓子	第3日曜午後	あらい	お菓子作り初心者大歓迎！お待ちしております
和菓子の会	第4日曜午後	中根友香	憧れの和菓子が身近で手軽に感じて頂けるよう楽しくお伝えします