

		講 座 名	講 師	講座内容	開催条件・教材費等	講師経歴
食 育 ・ 料 理	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花	砂糖と卵でできたクリームをデコレーションした、可愛くて美味しい「アイシングクッキー」を一緒に作ってみませんか？ ※アレルギー（卵、砂糖、小麦粉、バター）がある方は、ご注意ください。	・時間帯…10時～17時（応相談） ・教材費…箱代・材料費で大人2,000円、小人1,000円 ・持ち物…ハサミ	日本アイシングクッキー協会認定講師
	A-2	～コロナ感染症予防と信玄公の時代の食と健康について～	玉川 真奈美	”食”というジャンルから甲府の”魅力”を学んでいただき、より深く、より楽しく食や茶の歴史、マナーを交えてお伝えします。 ※コロナ感染症対策予防と免疫強化について	・材料費…※詳しくはお問い合わせください。 当日の試食は難しいですが、実習は可能です。	栄養士、フードコーディネーター、JC総研認定食育ソムリエ、フードアナリスト、野菜ソムリエ、日本茶アドバイザー、6次産業化プランナー、交流分析士、食品衛生責任者、甲府開府500年委員、内閣府食品安全モニター、日本野菜ソムリエ協会認定料理教室主宰、醸し日本代表、和食（和ごはん）プロジェクト委員、接客マナー&メイクレッスン講師、メーキャップアーティストアシスタント、食育推進委員、お野菜マイスター（親子・キッズ）認定講師、専門学校・高校・山梨大学非常勤講師 他
	A-3	甲府で健康と感染症予防と免疫力アップ（フレイル予防）		健康維持増進と感染症予防を丁寧に簡単にお伝えします。 免疫力アップする食事方法とお料理についての情報提供。 フレイル予防：運動・食事・社会参画 ※コロナ禍だからこそ徹底して充実した毎日の過ごし方の講話	材料費…お問い合わせください。 当日食事はできませんが実習は可能です。 持ち物…エプロン、布巾、筆記用具、マスク、手拭き、保存容器、ナイロンポリ手袋	
	A-4	山梨県 地産地消で健康増進 健康食の作り方・免疫力の高め方 ～つくりおき&冷凍保存の方法～		毎日の食事！簡単に免疫力を高める調理方法をお伝えします。山梨県甲府市産の身近な食材で介護食や糖尿病食、腎臓食もお手軽に作ってみましょう ※アレルギー、生活習慣病等、栄養相談	・材料費…800円～（実習の場合） 詳しくはお問い合わせください。 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-5	地産地消で健康と感染予防 免疫力をたかめよう 離乳食・お子様の食事やおやつの作り方		栄養バランスのよい離乳食、お子様のお食事やおやつを手作りで。 離乳食やお子様と同じ材料で介護食や通常メニュー展開もアドバイスいたします。	・材料費…お問い合わせください。 ・持ち物…エプロン、布巾、筆記用具、マスク、手拭き、保存容器、ナイロンポリ手袋	
	A-6	急須で淹れる日本茶で“おもてなし”をしてみませんか		戦国武将は茶の湯が身近でした。 ご家庭ではまず、お茶の産地のお茶やほうじ茶について学び、基本的な淹れ方やブレンド方法を体験してみましょう。（お子様連れでも可）	・材料費…お茶のブレンド体験 500円～ 詳しくはお問い合わせください。 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-7	運動量の多いひと、減量しなければならない場合などの特別な食事の簡単な調理方法		アスリート（スポーツ、体育会系クラブ活動を行っている家族）向け用のお食事の栄養バランスを整えて、少量でも消化の良い栄養摂取ができる方法をご紹介します。 エビデンスに基づいた食関連の情報を“正しく”知って、日々の食事作りに活かしましょう。お弁当作りや食べ方による減量、スポーツジャンルによる食事についてもお紹介します。	・材料費…800円～ ・持ち物…エプロン、ふきん、筆記用具、マスク、手拭き	
	A-8	郷土料理	芦澤 美也子	郷土料理を作ります（みみ、ごんべ揚げ、せいだのたまじ、しる粉、ほうとう、草だんご、どうみょうじ、やこめ、おやき、うす焼き、茶まんじゅう、こんにやくのさしみ、おしゃかこごり）	・時間帯…昼間 ・対応人数…20人程度 ・教材費…講座内容による （材料は受講者持参可）	郷土料理スペシャリスト師範
	A-9	美味しい日本茶を淹れてみましょう	小川 はるみ	日本茶は日本の伝統です。 美味しく淹れるコツとマナーを知ることによって日本茶の素晴らしさを再発見しましょう。お茶会形式を取りながら楽しく学びましょう。 （1）日本茶についての基礎知識 （2）美味しいお茶の淹れ方解説 （3）実践「お茶を淹れてみましょう」 （4）まとめ	1回2h ・会場…お湯の沸かせる会場 ・人数…10人程度 ・材料費…レジュメ・資料・煎茶・玉露・お菓子代として600円	NPO法人日本茶インストラクター協会認定日本茶アドバイザー、全日本煎茶道連盟 松風花月流、家元付教授 小川はるみ
	A-10	～本当に野菜だけで大丈夫？～ ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学	村松 香	・ベジタリアンの種類 ・野菜・果物の食べ方・摂り方 ・ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学 （タンパク質、カルシウム、ビタミンB12、、、etc. ・ベジタリアン・ヴィーガンのメリット、、、etc.	水曜日以外の平日希望	自然療法アドバイザー（村松歯科医院）、野菜ソムリエ、ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト・ヴィーガン料理研究家・食品ロス削減サポーター JALNI（日本幼児いきいき育成協会）ジュニアインストラクター
	A-11	ヴィーガン料理体験レッスン		野菜と果物だけで満足できるの？なんて心配を吹き飛ばす！応用可能なレシピで日常が楽しくなる！ メニュー（サラダ、スープ、グリル、パスタ） 調理実習	水曜日以外の平日希望 持ち物…エプロン、タオル 教材費…実費分のみ	

	A-12	子ども料理教室	伊藤 智子	4才〜12才くらいのこどもの教室 子どもの自己肯定感を高める料理教室 親子料理教室	・土日 10:00以降 ・材料費…要相談 ・平日は要相談	キッズクックマスター認定講師 食育インストラクター
	A-13	親子料理教室		親子で楽しく料理教室	・土日 10:00以降 ・調理して食べたい ・材料費…要相談 ・平日は要相談	
	A-14	「食選力」のお話しと各種食育講座	石井 奈々	テレビや本等で良いと言われている食事が、本当に自分に合っているのか疑問に思ったことはありませんか？現在食選びをするのには、何を食べないのかマイナスの栄養学と、自分にとって何が必要かのプラスの栄養学の面からのアプローチが必要になってきます。「食」に関する正しい知識と自分にとって必要な職を選ぶことができる「食選力」のお話しと、各種の食育講座です。 テーマに沿った食材の特徴やメリット、使い方のコツなどのお話しと、簡単なデモンストレーション式の調理をいたします。 甘酒講座、味噌講座、豆腐講座、乾物講座、お米講座、米粉おやつ講座、オメガ3講座、基本の料理講座、甘味講座、味噌づくり講座等…	・時間帯…10時〜19時 ・持ち物…筆記用具、エプロン、手拭きタオル ・材料費…テキスト代4,000円〜	一般社団法人 分子整合医学美容食育協会 エキスパート・ファスティング マイスター、健康美容食育士
	A-15	季節のハーブティー作り	荒井 典子	風邪予防や花粉症予防、美肌に良いハーブティーです。(それぞれ別物) ハーブティーの薬用効果を学びながら、ハーブティーを楽しみます。季節によっては(春など)、寄植講座も楽しめます。	・時間帯…10時〜12時、13時〜16時 ・平日の火・木曜日のみ ・材料費…必要経費のみ	MAS公認アロマインストラクターとしてアロマ講座、教室などを開講。 アロマを使用したチャイルドマッサージ教室やアロマクラフトを楽しむ教室を開催。