


令和4年度 後期講座

講座名	萌え断サンドイッチ	
内容	<p>13年間のカフェ経営歴を活かして簡単で美味しく作れるサンドイッチを伝授します。ソース作り、具材作りから仕上げまで♪</p>	
講座名	夜泣きゼロ！寝かしつけ講座	
内容	<p>乳幼児の睡眠のメカニズムと、よく寝る・すぐ寝る子にするためのコツを学びます。夜泣きはなおります！</p>	
講座名	心と体を癒すヨガセラピー	
内容	<p>体力に自信がなくても、何歳からでも始められるヨガ。忙しい日々の中でヨガを通して、今できることを一緒に探していきましょう。</p>	
講座名	初めてのパン作り体験	
内容	<p>みんなが大好きなメロンパン、ピザパンなどの惣菜パンを成形し焼き上げます。安城梨のジャムを使ったパンも作ります。</p>	