

2019年2月～3月受講生募集

クッキング・カルチャー教室

応募方法

お電話 086-440-6277
またはご来館にて受付

応募期間

2018年12月25日(火)
まで

抽選結果発送

2019年1月15日(火)
発送

2月の料理教室

定員16名

A. リッチサンドイッチ プランチ

日 時 2月14日(木)
10:00～13:30
受講料 2,500円(税込)
講 師 管理栄養士
有井 京子 先生



Menu
沼さんサンドイッチ
ミネストローネ BBQチキン
ミニサラダ チョコレートパバロア

ちょっとおしゃれなサンドイッチで野菜
たっぷりランチはいかが？魅惑のコツ、
食べやすくするコツなど知って得する教室
です。

B. あつあつ グラタンランチ

日 時 2月25日(月)
10:00～13:30
受講料 2,200円(税込)
講 師 フードコーディネーター
加藤 泰 先生



Menu
エビグラタン
フォカッチャ
オニオンスープ

冬の寒さもあつたかランチでまったりと
あつあつグラタンの香りに気分もほっこり
♪ 簡単に作れるコツもお教えします！

3月の料理教室

定員16名

D. ストロベリー レアチーズケーキ

日 時 3月5日(火)
13:30～16:00
受講料 2,200円(税込)
講 師 遊夢
川田 妙子 先生



Menu
ストロベリーレアチーズケーキ

いちごを使ったレアチーズケーキを作りま
す。いちごって可愛い～(#. #)
どんなスイーツにも相性抜群♪作ったケ
ーキはもちろんお持ち帰り♪

E. 米粉の キャロットシフォン& ビスコッティ

日 時 3月25日(月)
13:30～16:00
受講料 2,200円(税込)
講 師 遊夢
川田 妙子 先生



Menu
米粉のキャロットシフォン
ビスコッティ

大好きスイーツを2種類作ります。ふわふわ
のシフォンケーキとサクッとしたビスコッ
ティ♪二つの食感を楽しみましょう。お持
ち帰り付き♪

F. 意外と簡単！！ 美味しいもの三昧

日 時 3月29日(金)
10:00～14:00
受講料 2,000円(税込)
講 師 パン講師
小若 由記子 先生



Menu
北欧風のアップルブレッド
はったい粉のガレット
桜だんご

手ごねで作るアップルブレッドとはったい粉を
使って簡単に作れるガレットで休日のランチを
♪あともう一品！これも簡単！春らしい桜だんご
も作ります！とってもお得な教室ですよ。

カルチャー教室

①. ピラティス

定員6名

日 時 2月1日(金)
10:30～11:30
受講料 500円(税込)
講 師 PREGO
美登 由紀子 先生



ピラティスを通してご自身の身体と向
き合ってみませんか？呼吸に合わせて
体を動かし、健康な身体作りを行いま
しょう！

②. 健康な体作りの為の栄養と運動指導

定員12名

日 時 2月8日(金)
10:30～11:30
受講料 無料
講 師 PREGO
& リバーサイド病院

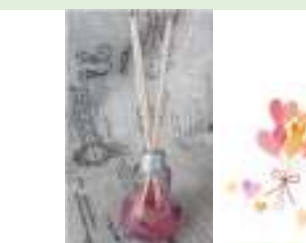


管理栄養士による栄養指導とその内容
にもついてスポーツインストラク
ターが運動指導を行います。ぜひご気
楽にご参加ください。

③. ハーバリウムディフューザー

定員10名

日 時 3月14日(木)
10:00～11:30
受講料 2,500円(税込)
講 師 びえすはなずき主宰
片山 幾代 先生



大人気『ハーバリウム』と香りを楽し
む『リードディフューザー』が合
体！！進化したインテリアアイテムを
作りましょう。

特別企画

定員16名

いつもは4人1組だけど今回は2人1組でみっちり料理をしましょう

c. 早春の和御膳

日 時 3月10日(日)
10:00～13:30
受講料 2,600円(税込)
講 師 管理栄養士
有井 京子 先生



Menu
ふくさ寿司 鰯の雑穀香り蒸し
くるみ白和え
りんごのお花バイ

丁寧におだしをとっておもてなしやお祝
いにぴったりの和御膳を2人1組で作ります
。可愛いりんごのデザートもお楽しみに
。



- 定員に満たない場合は応募締め切り後も受付をさせていただきます。
- 写真はイメージです・メニューは予告なく変更される場合がございます。
- 親子教室以外は、お子さま連れでの受講はご遠慮ください。
- 弊社都合により、日程・時間を変更することがございます。