

～藤枝市×東海ガス コラボ企画～

カラダのチカラになる食事

きちんと食えること、適度にカラダを動かすことは、毎日をイキイキと過ごすための基本です。『スポーツ食育』では、カラダを動かしながら、食やスポーツの重要性について楽しく学んでいただきます。くりっぴープラザでの料理教室では、アスリートのための本格メニューをはじめ、健康に過ごすためのカラダにやさしい食事など、スポーツ食育をテーマに、幅広いメニューをご用意しました。まずは『講演会』でしっかり学んで、『料理教室』で実践しましょう！

スポーツ食育 **講演会** スポーツが
うまくなる食事術

講師：こばた てるみ
(株式会社 しょくスポーツ代表取締役、公認スポーツ栄養士、管理栄養士、健康運動指導士)
持ち物・服装：タオル、飲み物、体育館シューズ、動きやすい服装
お申し込み方法：藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課へ電話、ファクス、Eメールにて
※定員になり次第終了

参加
無料！

定員200名



スポーツ食育 料理教室

- 10/6 (土) 勝つための『勝負ごはん』
- 10/20 (土) 地元食材をふんだんに使った『カラダを整える』バランス食
- 11/17 (土) カラダにやさしい♪うれしい♪ヘルシー野菜スイーツ
- 11/24 (土) はつらつとアクティブに毎日を過ごすための中華風うちメニュー
- 12/2 (日) 大豆のチカラ『コレステロール・血糖値があがりにくい食べ方』

【講師】10/6、11/24、12/2
中野ヤスコ (食の学び舎くるみ代表 管理栄養士・調理師)
10/20、11/17
八木彩野 (東海ガスショールーム・管理栄養士)
【時間】10:00～13:00
【会場】東海ガスショールーム『くりっぴープラザ』
【対象】子ども(年長以上)から大人までどなたでも
【参加料】各500円 ※当日集金
【定員】各24名
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

スポーツ食育「講演会」・スポーツ食育「料理教室」
●お申し込み・お問い合わせ先
藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課
電話：054-643-3111 FAX：054-643-3327
Eメール：sports@city.fujieda.shizuoka.jp
※定員になり次第終了になります。

参加者
募集！

くりっぴープラザ

料理教室

ショールームの見学もかねて、料理教室に参加してみませんか？
暮らしの夢も、料理の腕も、お友達の輪も、きっと広がります！

ご応募は添付のハガキに、各講座の開催日をご記入してご投函ください。
また、東海ガスのホームページからお手軽にご応募できます。

新企画！

くりっぴー
ワンコインCafé

11/25 日

【料金】各500円 【定員】各16名
【講師】ショールームスタッフ

休日をお気軽にくりっぴープラザで楽しみませんか♪

1時間程度の簡単調理の後は、のんびり
ご食事タイムをお楽しみいただけます♪

①ランチの時間
11:00～12:30

デミハンバーグプレート
～ドリンク付き～



②スイーツの時間
14:00～15:30

・ふんわりフレンチトーストと焼きりんご
～アイスクリーム添え～
・コーヒーマスタード＆チーズ
～おいしいコーヒーマスタード～



10月の料理教室

10/2 日 25 金 夜の教室 5日は夜の教室 【時間】18:30～21:00 〈2000円〉	10/4 日 26 土 〈2000円〉	10/7 日 29 火 〈2000円〉	10/9 日 31 木 9日は夜の教室 【時間】18:30～21:00 〈2000円〉
食べてキレイになりたい方必見！ からだの中からキレイごはん ～玄米菜食deデトックスレシピ～ ◎車軸のヘルシーフライ ◎ごろごろ秋野菜のダッチオーブンポトフ ◎土鍋で直火炊き玄米 ◎甜菜糖の大学芋 (講師：中野ヤスコ)	旬の果実で お手軽スイーツを学びたい方に ガスオープンで♪アップルパイと 巨峰のワインゼリー教室 ◎アップルパイ ◎巨峰のワインゼリー (お持ち帰り用BOX付) (講師：FEJ望月幹生)	人気のモンブラン教室2日設定しました！ 紅芋のモンブラン教室 ◎紅芋のモンブラン (お持ち帰り用BOX付) (講師：FEJ望月幹生)	血糖値が気になる方にも 大豆のちから～とことん大豆レシピ～ ◎大豆麺のミートソース風 ◎ごぼうの豆乳スープ ◎青大豆の大根サラダ ◎大豆粉と羅漢果のクッキー (講師：中野ヤスコ)

10/8 日 27 土 8日は親子教室 〈親子で3000円〉 〈2000円〉	10/18 日 30 土 21日は親子教室 〈親子で3000円〉 〈2000円〉	10/21 日 33 火 21日は親子教室 〈親子で3000円〉 〈2000円〉	10/30 日 42 火 〈2000円〉
魚のさばき方を がっつり学びたい方に♪ 旬の鯖で♪魚のさばき方教室 ◎さばいた鯖で♪焼き鯖の押し寿司 ◎だしから本格お吸い物 ◎栗入り羊羹 ※前半は魚のさばき方を いから教えます♪ (講師：中野ヤスコ)	21日 ハロウィン企画♪ 親子で初のパン教室です！ 親子で手捏ね♪南瓜餡のパンプキンパン教室 29日 ハロウィン企画♪ 一般教室 手捏ね♪南瓜餡のパンプキンパン教室 ◎南瓜餡のパンプキンパン ◎かぼちゃとバナナのお手軽♪時短グラタン ※両日共メニューは同じです。 (講師：中野ヤスコ)	ハロウィン企画♪ パーティーにも♪オシャレおもてなしごはん教室 ◎オードブル3種 (チュウカンチーズ、 スタッフドエッグ、カナッペ) ◎鯖のソテーきのこ添え ～バルサミコソース～ ◎かぼちゃのポタージュ (講師：FEJ望月幹生)	お菓子ビギナーさんも大歓迎！ 欲張り♪2種のフランス菓子教室 ◎シュー・ア・ラ・クレーム (お持ち帰り用BOX付) ◎ブランマンジェ (講師：FEJ望月幹生)

9月「ショールームイベント」

9月 4日(火)	TOKAIコミュニケーションズ主催 「i-Padビジネス研修会①」
14日(金)・15日(土)	リフォームフェア
21日(金)・22日(土)	リフォームフェア
23日(日)	静岡産業大学・東海ガスコラボ企画 藤枝市後援 「親子で楽しむお茶づくり」
24日(月)	TOKAIコミュニケーションズ主催 「i-Padビジネス研修会②」
30日(日)	第6回全国親子クッキングコンテスト 志太榛原地域予選大会

〈9月の休館日〉5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 〈ショールーム営業時間〉10:00～17:30 (水曜日定休)



雑貨
好評販売中！！



11月の料理教室

11/6 日 2 火 〈2000円〉	11/9 日 5 金 〈2000円〉	11/12 日 8 月 〈2000円〉	11/13 日 9 金 30日は夜の教室 【時間】18:30～21:00 〈2000円〉
秋の恵みで和を学ぼう！ 本格セイロで♪秋おこわ教室 ◎きのこのセイロ蒸しおこわ ◎旬の魚塩麹焼き ◎イカの酢味噌和え ◎手作りつみれ汁 ◎秋のブチスウィーツの試食 (講師：中野ヤスコ)	大人気！チーズケーキ教室第2弾！！ 11日のチーズの日に向けて♪ ベイクドチーズケーキ教室 ◎ベイクドチーズケーキ (お持ち帰り用BOX付) (講師：FEJ望月幹生)	ボジョレーヌーボー解禁月間♪ ワインに合う、オシャレ晩ごはん教室 ◎スパゲティベスカトール ◎鯖のエスカルゴ風 ◎豆腐スティック (講師：FEJ望月幹生)	ボジョレーヌーボー解禁月間♪ 気軽にスペインバル風MENU教室 ◎お手軽バリエア ◎タパスの3種盛り合わせ (スパニッシュオムレツ、きのこのガーリックオイル煮、 ブチピッツァ) ◎クレマカタラーナ～スペイン菓子～ (講師：中野ヤスコ)

11/20 日 17 火 〈2000円〉	11/22 日 19 木 22日は夜の教室 【時間】18:30～21:00 22日はペア教室 〈夫婦・ペア お一人さま2000円〉 23日は親子教室 〈親子で3000円〉	11/23 日 20 金 23日は夜の教室 【時間】18:30～21:00 23日は親子教室 〈親子で3000円〉	11/27 日 24 火 12/1 日 28 土 〈2000円〉
お菓子ビギナーさんも大歓迎！ 欲張り♪2種のフランス菓子教室 ◎シュー・ア・ラ・クレーム (お持ち帰り用BOX付) ◎ブランマンジェ (講師：FEJ望月幹生)	22日 いい夫婦の日にパン教室♪ ワインで乾杯♪ペーコンエビと秋野菜ごろごろホワイトシチュー教室 ※お車で越しの方には、ノンアルコールをご用意します♪ 23日 勤労感謝の日にパン教室♪ 親子で♪ペーコンエビと秋野菜ごろごろホワイトシチュー教室 ◎ペーコンエビ ◎秋野菜ごろごろホワイトシチュー (デモのみ) ※両日共メニューは同じです。 (講師：中野ヤスコ)	お友達とペア でも大歓迎！ お孫さんとも 大歓迎！	表参道でも話題沸騰中！！ 大豆のちから教室 ◎国産大豆ミートのから揚げ～2種のお味で♪～ ◎季節の白和え ◎黒豆ごはん ◎豆乳プリン～黒豆茶付き～ (講師：中野ヤスコ)

東海ガス株式会社 ショールームくりっぴープラザ 〒426-0037 藤枝市青木2-8-28 TEL.054-646-2711

※写真はイメージです。