



# しきしまの『お昼で健康貯金』

## 簡単便利でヘルシーなお昼料理教室



I部：定期教室 \*はコラボ企画 詳細は裏面参照

メニュー	日程	時間	場所	定員	料金
◆4月 抗酸化食材でサビ ないカラダ作り	4/9(月)	10:00~12:30	おうちラボ (P有) 揖斐郡池田町八幡 1972-4	8	1,500
	4/12(木)・13(金)	10:30~13:00	森のすみか (アト東P有) 岐阜市北島 3-5-10	15	1,500
	4/20(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里 (P有) 本巣市上保 1261-4	30	1,000
		18:15~20:45		20	
4/26(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円 瑞穂市宮田 300-1	20	参 800 材 500	
◆5月 骨密度を高めよう	5/10(木)・11(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	5/14(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	5/17(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
	5/18(金)	10:00 ~12:30	西部福社会館 岐阜市西荘 2丁目 11-23	20	1,000
	5/25(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
◆6月 ホルモンバランス を整える	6/7(木)・8(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	6/11(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	6/16(土)	1*14:00 ~16:00	森のすみか 父の日企画	親子 8組	親子で 1,000
	6/21(木) こっこクラブ	10:00 ~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
	6/29(金)	2*9:45~	ぬくもりの里 (P有)	30	1,500
18:15~20:45		20		1,000	
◆7月 フライパン一つで おかず4品	7/12(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500
	7/13(金)	3*9:45~	ぬくもりの里 (P有)	30	1,500
		18:15~20:45		20	1,000
7/19(木)・20(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500	
◆8月 夏野菜の効能を 知ろう	8/2(木)	4*10:00~	本巣すこやかセンター	親子 20組	親子で 1,500
	8/24(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
◆9月 血管年齢を高める	9/6(木)・7(金)	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	9/14(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
	9/20(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円	20	参 800 材 500

## Ⅱ部：コラボ企画

内容	日程	時間	場所	定員	料金
<b>1*</b> <b>◆父の日企画</b> お父さんに身体に優しいおつまみを作り瓶詰めしよう メッセージカードを書いてプレゼント	6/16 (土)	14:00 ~16:00	森のすみか (アクト東P有) 岐阜市北島3-5-10	親子 8組	親子 1,000
<b>2*</b> <b>◆足もみで冷え性・便秘改善</b> 足にある64か所の反射区をまんべんなく揉み解し病気になるにくい身体づくりを目指します。  講師:国際若石メソッドスクール認定 プロ竹踏みインストラクター 桑原 秀佐子 先生	6/29	受付 9:15 開始 9:20~ 調理 10:30~ 13:00	ぬくもりの里	30	1,500
<b>3*</b> <b>◆ビューティ&amp;デトックス</b> 身体の中から美しくなる!! ※東洋医学(呼吸・経路)西洋医学(解剖学 骨盤矯正・カイロ)を組み合わせ、身体の不調を改善し身体の内から健康をサポートします  講師: 野村 美知瑠 先生	7/13 (金)	受付 9:15 開始 9:20~ 調理 10:30~ 13:00	ぬくもりの里	30	1,500
<b>4*</b> <b>◆親子教室</b> 夏野菜で美味しいランチを作ろう 4年生から子供のみ参加可能 兄弟なら低学年から参加可能	8/2 (木)	受付 9:45 開始 10:00 ~13:00	本巣すこやか センター 本巣市文殊324 (本巣庁舎西)	親子 20組	親子 1,500

【持ち物】 エプロン・三角巾・布巾(皿拭き・台拭き各1枚) 親子・子供教室はキッチンばさみ、上靴  
 コラボ企画は運動出来る服装、水、ヨガマットもしくは大判のバスタオルをお持ちください。

【参加費】 上記参照 いずれもお土産付き(食材費込み) 親子教室(お子様1人500円にて追加可能)  
**※キャンセルの場合は前々日9時までにご連絡下さい。**  
 前々日9時以降から当日キャンセルの場合、参加費をいただきますので御了承下さい。

【申込方法】 お電話、もしくはE-mail:[cook@shikishima.net](mailto:cook@shikishima.net) までご連絡ください。  
 定員になり次第締め切らせていただきます。  
 ※土・日・祝はご返答できない場合がありますので、ご了承ください。

【申込先】 敷島産業株式会社 岐阜県本巣市見延1399-2 クッキング係 吉田・馬場  
 TEL.058-324-5131 FAX.058-324-5055

※諸事情によりレシピ、参加人数の一部変更がある場合もございますので、その節はご容赦ください。  
 また、天候不順等で開催会場が利用できない場合は、中止させていただきますので、当日ご確認の上  
 (TEL.058-324-5131)お出掛け下さい。

### 料理教室の申込書

申込日 年 月 日

住所		連絡先	
参加者名	フリガナ		
お子様(歳)・託児(歳)の参加の場合はご記入ください。			