



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**

\*はコラボ企画 裏面参照

メニュー	日程	時間	場所	定員	料金
◆ 3月 親子教室 春のお花見弁当	* 3/4(月)	9:30~13:30	ぬくもりの里 本巢市上保 1261-4 (P有)	30	詳細裏
	3/12(火)	10:00~12:30	おうちラボ 揖斐郡池田町八幡 1972-4	8	1,500
	3/14・15	10:30~13:00	森のすみか (アクトSP可) 岐阜市北島 3-5-10	15	1,500
	3/29(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	親子20組 親子1,500	
		13:30~16:00			
	18:15~20:45	1,000			
◆ 4月 食材のもつパワー は無敵大 食材の特性を知り 自然と共存しよう	4/9(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	* 4/12(金)	9:30~13:00	ぬくもりの里	30	1,600
		18:15~20:45		20	1,000
	4/18・19	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	4/25(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巢南公民館 託児 300円 瑞穂市宮田 300-1	20	参800 材500
◆ 5月 抗酸化食材で紫外 線に負けない身体 に	5/13(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	5/16・17	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	5/23(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巢南公民館 託児 300円	20	参800 材500
	5/31(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	30	1,000
		18:15~20:45		20	1,000
◆ 6月 フープロで食感の 違いを楽しもう	6/17(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	6/20・21	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	* 6/24(月)	9:30~13:30	ぬくもりの里	20	1,600
	6/27(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巢南公民館 託児 300円	20	参800 材500
	6/28(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
◆ 7月 作り置きおかずで 1週間乗り切ろう	7/4・5	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500
	7/9(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500
	7/12(金)	10:00~12:30	ぬくもりの里	20	1,000
	7/18(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巢南公民館 託児 300円	20	参800 材500
	7/19(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里	20	1,000
◆ 夏休み 親子教室	7/31(水)	①10:00~12:30	ぬくもりの里	親子 20組	親子 1,500
		②13:30~16:00			

内容	日程	時間	場所	定員	料金
<p>◆自己肯定感を高める！</p> <p>参加型</p> <p>【テーマ】料理と私との関係性から自分を知ろう！</p> <p>【内容】日常生活の中で、少しでも自分のことを考える機会がありますか？料理をテーマに、質問に対して自分自身を見つめ、皆様と一緒に考える時間にしましょう。</p> <p>講師： TCS 認定コーチ 松山 のりこ 先生</p>	4/12 (金)	調理 9:45～ 講義 11:45～	ぬくもりの里	30	1,600
<p>◆足育講座</p> <p>【テーマ】女性に多い足トラブル～外反母趾と巻き爪～</p> <p>【内容】毎日、使う足。皆さんは適切なケアについてご存知ですか？足と靴に真剣に向き合う機会です。</p> <p>講師：ドイツ式フットケアサロン椿代表 栗田瑞恵先生</p>	6/24 (月)	講義 9:30～ 調理 10:30～ <b>【持ち物】 紐やベルトのある靴(スニーカー)・新聞紙</b>		30	1,600

【持ち物】 エプロン・三角巾・布巾(皿拭き・台拭き各1枚)・筆記用具  
6月24日は靴と新聞紙親子教室は子供の上靴・キッチンバサミ

【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：親子1組1500円 (子供1人追加500円)

※キャンセルの場合は前々日9時までにご連絡下さい。これ以降は参加費いただきます

【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。  
※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

※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。