



しきしまの『お麩で健康貯金』 
簡単便利でヘルシーなお麩料理教室

*はコラボ企画 裏面参照

メニュー	日程	時間	場所	定員	料金	
◆7月 作り置きおかず 1週間乗り切ろう	7/4(木)	10:00~12:30	ぬくもりの里 本巣市上保 1261-4 (P有)	20	1,000	
	7/9(火)	10:00~12:30	おうちラボ 揖斐郡池田町八幡 1972-4	8	1,500	
	7/11・12	10:30~13:00	森のすみか (アクトSP可) 岐阜市北島 3-5-10	15		
	7/18(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	
	7/19(金)	18:15~20:45	ぬくもりの里		1,000	
◆夏休み 親子教室	7/31(水)	10:00~12:30	ぬくもりの里 (5年生~子供のみ参加可能 子供1人追加500円)	親子 20 組	親子 1,500	
◆8月夏バテ予防	8/19(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500	
◆9月 フライパン一つ おかず4品	9/5・6	10:30~13:00	森のすみか	15		
	9/9(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8		
	*9/13(金)	9:30~13:30	ぬくもりの里	20		1,600
		18:15~20:45				1,000
9/19(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円		参 800 材 500		
◆10月 身近な食材で 薬膳	10/3・4	10:30~13:00	森のすみか	15	1,500	
	10/8(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8		
	*10/10(木)	9:30~13:30	ぬくもりの里	20	1,600	
		10/11(金)			18:15~20:45	1,000
	10/24(木) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円		参 800 材 500	
JA お麩で健脳食	10/16(水)	10:00~12:30	JA ぎふアグリパーク 鈴ヶ坂 岐阜市石谷 65-1		1,000	
JA 防災クッキング	11/7(木)					
◆11月 減塩クッキング	11/11(月)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500	
	11/14・15	10:30~13:00	森のすみか	15		
	11/21(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	
	*11/22(金)	9:45~13:00	ぬくもりの里	20	1,600	
18:15~20:45		1,000				
◆12月 ホルモンバラ ンス整えよう	12/3(火)	10:00~12:30	おうちラボ	8	1,500	
	12/5・6	10:30~13:00	森のすみか	15		
	*12/13(金)	9:45~13:00	ぬくもりの里	20	1,600	
		18:15~20:45			1,000	
12/19(金) こっこクラブ	10:00~12:30	巣南公民館 託児 300円		参 800 材 500		

内容	日程	時間	場所	定員	料金
<p>◆竹踏み生活を生活に取り入れてセルフケア</p> <p>身体の土台でもある足。竹踏み効率よく乗って健康なカラダ作りを目指しませんか？乗るだけなので誰でも簡単に出来ます。</p> <p>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</p>	9/13 (金)	受付 9:15 開始 9:20～ 調理 10:30～ 13:00 【持ち物】 竹踏み(ある方)・水分	ぬくもりの里	30	1,600
<p>◆骨盤ピフイラティス</p> <p>【内容】米国の泌尿婦人科専門医により開発された話題の骨盤底筋エクササイズ</p> <p>講師：ピフイラティス認定講師 全米ヨガアライアンス 村田ゆか子先生</p>	10/10 (木)	ヨガ 9:20～ 調理 10:35～ 【持ち物】 ヨガマット 水分		30	1,600
<p>◆和菓子講座</p> <p>【内容】勤労感謝の日に向けて赤飯まんじゅうを作ろう</p> <p>講師：大内 幸子先生</p>	11/22 (金)	調理 9:45～		30	1,600
<p>◆Xmas スイーツ</p> <p>講師：ときたまご 時田 昌子先生</p>	12/13 (金)	調理 9:45～		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
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)

※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 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。