



いこえーるで美味しい! 楽しい! 3月イベントのご案内



ナツメ堂鍼灸院さん体験会

「美容鍼灸師が伝える女性のための お灸教室～ストレス解消編～」

内容 家事や仕事、子育て、パートナーなどに対する
不平不満からはじまるストレス。
この機会にぜひ解消して元気に春を迎えませんか？

日時 相生町ナツメ堂鍼灸院
(ハリウッドスタイル上田式美容鍼認定鍼灸師)

日時 **3/13**(火)11:00～12:00

定員 先着**10**名様

参加料 **500**円(お灸付き)



持ち物 スリッパ、足元が出せる服装
※足にお灸をするため

北海道文教大学さん料理教室

「春の味覚 de 脂肪を抑えて健康に」

メニュー 魚介のパエリア 春野菜スープ
ほうれん草とささみのナムル
豆腐キッシュ レアチーズケーキ

日時 **3/17**(土)10:00～13:00

定員 抽選**10**名様

参加料 **500**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具



3月8日(木)までにお申し込み下さい。
抽選の上、結果を9日(金)にご連絡いたします。

e-niwa パーソナリティ諸澤美由紀さん教室

「お菓子作りとティータイム」

メニュー ガトーショコラ

日時 **3/27**(火)10:00～12:00
14:00～16:00

定員 各回先着**10**名様

参加料 **600**円



持ち物 エフロン、スリッパ、マグカップ

「春に向けて活力全開メニュー」

メニュー スパイスから作るキーマカレー
ねぎごまドレッシングの生春巻き
魚介の豆乳スープ 杏仁豆腐

日時 **3/8**(木) **3/9**(金)
10:00～13:00 10:00～13:00
14:00～17:00 14:00～17:00

定員 各回先着**12**名様

参加料 **800**円


持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具



参加時の注意事項

- ・応募多数の場合は抽選となる場合がございます。
- ・キャンセルのご連絡は2日前までをお願いいたします。それ以降はキャンセル料が発生する場合がございます。
- ・定員に満たない場合はやむを得ず講座を中止することがございます。

お問い合わせ、お申込み先

 北ガスジェネックス恵庭営業所(いこえーる)
恵庭市恵み野西3丁目1-3 セブンイレブン様横

TEL (0123) 36-4774

