

いこえーるで美味しい! 楽しい! 2月イベントのご案内



諸澤美由紀さん料理教室 『ぽかぽかてづくりメニュー』

メニュー スパイスクラフトスープレカレー
ごはん 手作りドレッシングのサラダ

日時 **2/6**(水) 10:00~12:30
14:00~16:30

講師 e-niwa パーソナリティ 諸澤美由紀さん

定員 各回先着 **12**名様

参加料 **1000**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具



『陰陽五行説に基づいたお灸教室 ~真冬に負けない温活編~』

内容 冬真っ只中ですがお灸によって寒さに負けない体を取り戻し、この先元気に春を迎えたいですね。あなたの症状・体質に合ったツボを学んで心も体も元気になっていきましょう。初めての方にもわかりやすく丁寧にレクチャーします。

日時 **2/13**(水) 11:00~12:00

講師 ナツメ堂鍼灸院 久保大輔さん

定員 先着 **10**名様

参加料 **500**円(お灸付き)

持ち物 スリッパ、筆記用具、ライター

諸澤美由紀さんパン教室 『手ごねで作るパン教室』

メニュー **ベーグル、ちぎいパン**
※サラダ、スープ付き

日時 **2/14**(木) 10:00~14:00

講師 e-niwa パーソナリティ 諸澤美由紀さん

定員 抽選 **12**名様

参加料 **1000**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具



北海道文教大学さん料理教室 『旬のものを使ったひなまつり料理で もっと可愛くならろう!』

メニュー 彩り3種ご飯 お吸い物 煮物
菜の花と生ハムサラダ 菱餅

日時 **2/16**(土) 10:00~13:00

講師 北海道文教大学商品開発研究会のみなさん

定員 抽選 **12**名様

参加料 **500**円

持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具




2月7日(木)までにお申し込みください。
当選者の方のみ、結果を8日(金)にご連絡いたします。

2月7日(木)までにお申し込みください。
当選者の方のみ、結果を8日(金)にご連絡いたします。

参加時の注意事項

- ・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。
- ・CODE500 をご利用される方は、ご予約の際にお申し付けください。
- ・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

EN20190107A