



いこえーるで美味しい！楽しい！ 3月イベントのご案内



諸澤美由紀さん料理教室 『卵・小麦・乳を使わない料理教室』

メニュー シチュー お好み焼き コロッケ その他

日時 **3/5**(火) **3/6**(水)
10:00~13:00 10:00~13:00
14:00~17:00 ※午前中のみ開催

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

『春支度♪お腹引き締めヨガ』

内容 ゆったりしたヨガで、カラダの春支度！
今回のテーマはお腹引き締めヨガです。
ヨガが初めての方も大歓迎です！

日時 **3/15**(金)10:00~11:30

講師 ヨガインストラクター 田口麻里さん

定員 先着**8**名様

参加料 **700**円(ハーフティー付き)



持ち物 ヨガマット、水分、汗拭きタオル
動きやすい服装

北海道文教大学さん料理教室 『お花いっぱい花まつり』

メニュー 甘茶 花型の海苔巻き タケノコのすまし汁
天ぷら 春菊と人参の白和え 桜餅

日時 **3/16**(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 **1000**円



持ち物 エフロン、スリッパ、筆記用具

3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。

『お菓子作りとティータイム』

メニュー **チーズケーキ**

日時 **3/28**(木)10:00~13:00
14:00~16:00

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 **800**円




持ち物 エフロン、スリッパ、マグカップ

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。
- ・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。
- ・抽選のイベントは、当選者の方のみのご連絡となります。

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

EN20190130A

