

いこえーるで美味しい！楽しい！ 5月イベントのご案内

諸澤美由紀さん料理教室 『超定番家庭料理&常備菜』

メニュー さばのみそ煮
自家製ミートソースのポテトグラタン 他

日時 **5/9**(木) **5/10**(金)
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



『気分スッキリヨガ』

内容 5月のジメジメ時期を
ヨガで気分スッキリしましょう！
今回のテーマは、眼^ま
ヨガ初心者さんも大歓迎です♪

日時 **5/24**(金) 10:30~11:30

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

※ヨガマットをお持ちでない方はご相談ください！



『お菓子作りとティータイム』

メニュー ホットケーキミックスで作る
クッキー、マフィン、スコーン

日時 **5/28**(火) 10:00~12:00
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



『手ごねでつくるパン教室』

内容 ベーグル、ちぎりパン

※サラダ、スープ付き

日時 **5/29**(水) 10:00~14:00

※同じメニューのパン作りに参加されていない方を
優先的にご案内させていただきます

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



5月21日(火)までにお申し込みください。
当選者の方のみ、結果を22日(水)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。

・定員に満たない場合はやむを得ず講座を中止する
場合がございます。

・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

EN20190403A