いこえーるで美味しい！楽しい！
1月イベントのご案内

北海道文教大学さん料理教室
『バレンタインで伝えよう感謝の気持ち』

メニュー　パエリア、煮込みハンバーグ
サーモンのブーケサラダ
あっさりミルクスープ
ナッツのチョコブラウニー

日時　1／18(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　エプロン、スリッパ、筆記用具、

1月8日(水)までにお申し込み下さい。
当選者の方のみ、9日(木)にご連絡いたします。

『お菓子作りとティータイム』

料理教室でおなじみ諸澤美由紀さんによる
お菓子作り教室の後に
コーヒー、紅茶などでティータイムをします♪

メニュー　ガトーショコラ

日時　1／21(火)10:00～13:00
14:00～17:00

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　1000円

持ち物　エプロン、スリッパ、筆記用具、マグカップ

『新年ハッピーヨガ2020』

内容　いこえーる新年１回目となるヨガレッスン♪
新しい年の幕開けをカラダを動かして今年の健康を
祈願し、機運を高めていきましょう！

日時　1／24(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 12名様

参加料　800円(ハーブティー付き)

持ち物　ヨガマット、水分、汗拭きタオル
動きやすい服装
※ヨガマットをお持ちでない方はご相談ください

参加時の注意事項

・キャンセルのご連絡は2日前までにお願いいたします。
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。

・お子様連れの方は、お申込みの際スタッフへお伝え
お願いいたします。

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
ECO バス
『恵み野南１丁目』バス停前

EN20191202A