プロバスケットチーム
ベルテックス静岡と一緒に夏を楽しもう!

開催日時 8/4日 10:00-16:00

会場 静岡ガスエネリアショールーム柿田川（サントムーン柿田川内）

お楽しみ抽選会

アンケートに答えてハズレなしの抽選会に参加しよう!

ベルテックス静岡選手のサイン入りグッズも当たるカモ?!

※アンケートに回答されたお客さまが対象。
※1家族さま1回限りです。

抽選講座 申し込み締切日 7/15（月・祝） ★親子講座は保護者の方1名につき、お子さま2名までとさせていただきます。

ベルテックス静岡の選手とカップケーキを作ろう!

時間 10:30〜12:00【小学生親子対象】 13:30〜15:00【中学生〜大人対象】

受講料 2,000円（お1人さま）

静岡県産の食材を学びながら、朝食や補食におススメのカップケーキを作ります。選手のカラダを作る食生活についても聞いちゃおう!

メニュー しずおか夏野菜のカップケーキ ミックスジュース

ベルテックス静岡から体の使い方を学ぼう!

©VELTEX SHIZUOKA

※写真はイメージです。

時間 10:45〜11:45

受講料 1,000円

ベルテックス静岡と一緒にコンディショニングや体の使い方を学びます。

★動きやすい服装でお越しください。
★小学生のお子さまが対象です。

※ベルテックス静岡の参加メンバーは、当日まで未定です。

水と油の実験ラボ & 幼魚水族館ガイドツアー

幼魚水族館 チケット付き

時間 14:00〜15:45

受講料 2,500円（1組2名） お子さま1名追加につき+1,000円 大人1名追加につき+1,500円

実験や幼魚水族館見学を通じて、海の環境を学びましょう。

第一部 水と油はなぜ混ざらないのか、また油の正しい処理方法などを学びます。実験を応用して自分だけの小さな海も作ります。（お子さま1名につき1つ）

第二部 サントムーン柿田川オアシス棟の幼魚水族館へ移動し、幼魚たちの生き抜くための工夫や、海の中で起きていることを海のスペシャリスト（幼魚水族館スタッフ）から学びます。

幼魚水族館（Instagram）@yo_sui.aquarium

★4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

ベルテックス静岡 公式マスコットキャラクター ベルティがやってくる!!

"ベルティ"と写真撮影をしよう!

時間 13:00〜13:15／15:00〜15:15

※ベルティとの写真撮影やふれあいには整理券が必要です。整理券は8/4（日）10時よりエネリアショールーム柿田川にて配布します。

SDGs フードドライブ実施中!

food bank FUJINOKUNI フードバンクふじのくに 「もったいない」から「ありがとう」へ

家庭で余っている食品を持ってきてね!

エネリアショールーム柿田川では「フードバンクふじのくに」に協力して、家庭で余っている食品を回収しています。

回収している食品
- 賞味期限2か月以上
- 常温保存ができ未開封のもの

回収できない食品
- 生鮮食品
- アルコール分を含む飲料や食品
- 健康食品
- 介護用食品
- サプリメント
- もち米
- 防災用保存水
- ペットフード

絵本交換会

静岡ガス地域貢献プロジェクト

ご家庭で読まなくなった絵本を他の絵本と交換いただけます。

当日、直接会場に絵本をお持ちください

以下は交換出来ません。
- 汚れ・色あせ・落書き・押印・破れやテープ等での補修のあるもの。
- 折り目が目立つもの・シールやラベルが貼ってあるもの。
- 絵本を読むことに支障があるもの。
- ぬりえ絵本、マンガ、雑誌、非売品の絵本

抽選講座はWebもしくはお電話（055-991-5010）にてお申し込みください。

講師 レクリエーション介護士・健康リズムカウンセラー 介護予防指導士 **中根 由理子**

お子さま向け 夏休みチャレンジ!

〜自分の名前がもっと好きになる〜
習字教室の先生から学ぶ おなまえかきかた教室

7/30火 10:30〜12:00 抽選講座

受講料 1,000円 お子さま1人追加につき+1,000円

ゲスト講師 柊書道かきかた教室 山田 樹蓮

ゲスト講師から鉛筆の持ち方や筆圧の確認、自分の名前を書く時のポイントを学びます。レッスン準備として指体操も実施します。

★ひらがなで名前を書くことができる、年長〜小学校3年生頃までのお子さまが対象です。
★保護者の付き添いが必要です。

〜聞こえに気づきを〜
よるのむしのねずかん

【第1部】体験してみよう、「よるのむしのねずかん」耳のふしぎ
【第2部】風鈴作り

祖父母との参加もおススメ

8/8木 11:00〜12:30 抽選講座

受講料 【第1部】無料 【第2部】500円（材料費） 風鈴1つ追加につき+500円

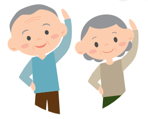
ゲスト講師 眼鏡市場 広報 掛本 紀子

「むしのねずかん」に収録されている虫の鳴き声を題材にしたクイズやゲームを通し、年齢とともに変化する「きこえ」への理解を深めることで、「きこえ」には個人差があることをを体感します。夏の音色作りをテーマにオリジナル風鈴作りも行います。

★4歳以上小学生までのお子さまとそのご家族が対象です。
★1組最大4名まで。

オリジナル風鈴を作ろう!

人生100年時代! イキイキ健康長寿を目指そう!



エネリア健康サークル レッツ!脳トレ&エクササイズ

7/9火・8/2金 9/10火 先着順［要申し込み］

時間 10:30〜12:00 14:00〜15:30

受講料 1,500円［3回分受講料］

脳トレとエクササイズで脳と身体をイキイキ元気にさせましょう。脳トレを兼ねた手先を使うワークショップも実施し、月変わりで個人作品や共同作品を完成させます。仲間とおしゃべりしながら脳を刺激し、健康長寿を目指しましょう。お1人で参加されている方も多いので、お気軽にお申し込みください。

※動きやすい服装、水分補給用の飲み物をお持ちください。

〜パソコンを使った生涯学習教室〜
エネリア いろどりカレッジ はじめてのパソコンコース

日時 毎週木曜日 10:30〜11:20

費用例 8,000円［4レッスン／1か月］ ※入会費（5,000円）、教材費別途

スタッフがサポートします

特別講座

手書きは卒業!
パソコンを使って回覧板を作ろう

先着順［要申し込み］

パソコンを使って文書作成をしてみませんか?

今さら人に聞けないパソコンの基礎を、回覧板を作りながら一緒に学びましょう。

日時 9/19木 10:30〜12:00［先着3名］

受講料 500円 ※パソコンはこちらでご用意します。

町内会役員さんの参加も

ご参加お待ちしています!

企業・団体さま向けメニューのご案内

クッキングスタジオスタッフが講師となり、「食」に関する講座を開催し、皆さまの活動をお手伝いします。ショールーム施設のレンタルも承ります。子供会行事やカルチャー教室など趣味の集まりにおススメ!お気軽にお問い合わせください。

詳しくはこちら ▲

お客さまへのお願い

料理教室をはじめとした食品を扱う講座では、衛生上の観点より、手洗いおよび手指消毒、調理中のマスク着用をお願いいたします。

開催形式をご確認ください

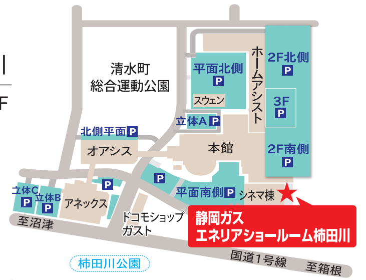
料理教室は4名までのグループで調理する講座（お1人さまでお申し込みいただけます）、お1人さまで調理をする講座、講師のデモンストレーションを交えての講座があります。必ず講座の形式をご確認の上、お申し込みください。

※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

SHIZGAS
静岡ガス エネリアショールーム柿田川
清水町玉川61-2サントムーン柿田川 シネマ棟1F
TEL.055-991-5010
営業時間／10:00〜18:00

■ 講座内容や応募受付状況はWebでチェック!

静岡ガス 料理教室 検索
https://www.shizuokagas.co.jp



静岡ガス 会員サイト Webエネリアにご登録ください!
ご登録はパソコン スマートフォンで!

LINE & Instagram フォローはコチラ!▶ LINE Instagram

お申し込み方法

■内容をご確認の上、Webエネリアまたはお電話・店頭にてお申し込みください。■応募多数の講座は抽選になりますのでご了承ください。
■第一次締切日以降のお申し込みにつきましては、定員に空きがある場合のみ先着順で受け付けいたします。

第一次締切日	7月講座締切日	8月講座締切日	9月講座締切日
	6/20［木］	7/20［土］	8/20［火］

キャンセルについて

■キャンセルされる場合は、開催日を含まず7日前の18時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、受講料を全額申し受けます。

※結果は当選・落選いずれの場合も開催日の前月の最終日までにハガキ（Webエネリアからのお申し込みの場合はメール）でご連絡いたします。ハガキ・メールが届かなかった場合にはショールームまでご連絡ください。
※親子講座等、記載のある講座以外の対象年齢は16歳以上となります。
※お子さま等、お申し込みをされていない方の入室はご遠慮ください。
※お申し込み者数が一定に満たない場合や、荒天等の事情により開催を中止することがあります。
※食中毒防止のため、料理のお持ち帰りはご遠慮願います。

エネリア 静岡ガス エネリアショールーム柿田川

作って食べて笑って、楽しくクッキング♪
COOKING STUDIO
2024 7月-9月 Summer

焼き菓子 かなぐつ屋の
おいしいお菓子を作りましょう

7/21日・8/27火 13:00〜16:00

受講料 5,000円　講師 焼き菓子 かなぐつ屋 長田 嘉美

キウイ・パイン・いちじくなど沢山のドライフルーツを洋酒に漬け混ぜ込んだ生地を丸型に焼き上げます。かなぐつ屋のフルーツケーキは夏に冷やして食べるのもおススメです。
かなぐつ屋特製クッキー・フルーツケーキのご試食付き。

メニュー ・フルーツケーキ(直径15cm)

焼き菓子 かなぐつ屋
（Instagram）@kanagutuya

mugi58bakeの
ベーグルランチプレート

8/22木 10:30〜14:00

受講料 4,500円　講師 mugi58bake 岡田 なるみ

店舗を持たず、委託販売やイベントへの出店時には大人気の「mugi58bake」。今回はベーグルを粉から捏ねて作り、ボリュームのあるBLT（ベーコン・レタス・トマト）サンドを仕上げます。夏野菜料理と共にランチタイムを楽しみましょう。mugi58bake特製マフィンのお土産付きです。

メニュー
- ・ベーグルのBLTサンド
- ・かぼちゃの冷製ポタージュ
- ・トマトの香味マリネ

◆ベーグルは4コ作り、試食用に1コBLTサンドに仕上げます。
◆かぼちゃの冷製ポタージュ、トマトの香味マリネは仕上げのみ体験いただきます。

mugi58bake
（Instagram）@mugi58.bake

チャトラコーヒーが案内する
珈琲の心地よい時間

9/12木 13:00〜15:30

受講料 4,500円　講師 チャトラコーヒー 古谷 哲成

コーヒーの産地を訪れ、仕入れた豆を焙煎、1杯のコーヒーに仕上げるまで一貫して行う古谷さん。コーヒー初心者にもわかりやすく、豆の違いや自分好みのコーヒーの選び方、淹れ方などをワーク体験を交えてご紹介します。
人気のチーズケーキのご試食とチャトラオリジナルコーヒー豆（粉）2杯分のお土産付きです。

プログラム	コーヒーのお話〜育ち方から1杯のコーヒーになるまで〜
ワーク①	豆の味を飲み比べ(カッピング)
ワーク②	自宅にある道具でおいしいコーヒーを淹れる方法

チャトラコーヒー
（Instagram）@chatoracoffee

地域のお店を応援しています!

お1人さまずつ作る講座です。　Take out 作ったメニューをそのままお持ち帰りできます。

※受講料は全て税込表記です。
※写真はイメージです。

専門家に学ぶ プレミアム講座

スパイスセブンのポークビンダルー

7/31（水）
11:00～14:30
受講料 5,000円
講　師 スパイスセブン 日下部 勝利

三島のスパイスカレーの名店「スパイスセブン」が人気の「ポークビンダルー」をご紹介します。ココナッツミルクとバルサミコ酢でマリネした豚肉を数種のスパイスで煮込んだスパイスカレーは夏向きのさっぱりとした味わいです。スパイスを熟知した日下部さん、おつまみにもなる手軽な野菜料理もご紹介します。おうちで復習できる「スパイスキット」のお土産付きです。

メニュー
- ・ポークビンダルー・夏野菜のアチャール・枝豆のガラムマサラ焼き
- ・マンゴーラッシー

スパイスセブン
（Instagram）@spice_seven

中村屋麹店に学ぶ
麹の手仕事～金山寺味噌～

9/6（金）
13:30～16:00
受講料 5,000円
講　師 中村屋麹店 中村 真咲

大人気「中村屋麹店」が紹介する金山寺味噌。お好きな具材を選んで作り、ご自宅で熟成させましょう。麹屋さんがおススメする家庭でも取り入れやすい調理法も体験いただけます。
※金山寺味噌はお1人さまずつ仕込みます。

メニュー
- ・金山寺味噌（約300g）
- ・根菜の金山寺味噌グリル 他
  金山寺味噌を使ったサラダ仕立てや小鉢数種

中村屋麹店（Instagram）@nakamurayakouji

はじめてでも安心 カジュアルレッスン

大人のご馳走 夏レシピ

7/28（日）・7/29（月） 10:30～13:30
受講料 3,500円 **講　師** スタジオスタッフ

暑い夏にさっぱりとして食べやすいおススメのビネガー料理をご紹介します。セビーチェは魚介や野菜を柑橘類とハーブで和えたマリネ料理です。身近な酢を数種類使った4品の料理は、グループで作るので手軽に楽しめます。

メニュー
- チキンソテー～ビネガーソース添え～
- 夏野菜と魚介のセビーチェ
- フレッシュトマトのビネガースープ
- ブルーベリームース～ビネガージュレがけ～

ひとりでできる 早うまレシピ 手打ちうどん

9/27（金）・9/28（土） 10:30～13:30
受講料 3,000円 **講　師** スタジオスタッフ

手打ちうどんの基本を学び、薬味たっぷりの冷しゃぶサラダを作ります。旨味凝縮のかえし（うどんつゆ）作りも学べます。
※手打ちうどん以外の料理はグループ調理となります。

メニュー
- 手打ちうどん・かえし
- 薬味たっぷり冷しゃぶサラダ

はじめてのお菓子レッスン

9/23（月・祝）・9/24（火） 13:00～15:30
受講料 3,500円 **講　師** スタジオスタッフ

マーブル模様がおしゃれなスティックチーズケーキを作りませんか？小さく切り分けラッピングするので、プレゼントにも最適です♪

メニュー 紅茶のスティックチーズケーキ（8本）

手作りパンのあるしあわせな食卓

受講料 2,800円
講　師 スタジオスタッフ

手作りならではの焼き立てパンのおいしさを味わいましょう。手で生地をこね、毎回違う風味や成形を楽しめる講座です。初めての方でも安心、身近な材料と手軽な作り方でご紹介します。パン作りのレパートリーが広がります。
※休校日は中学生もご参加いただけます。
保護者同伴の上（別途受講料必要）、お申し込み、ご参加ください。

7月
7/10（水）・7/20（土）
10:30～13:30
メニュー
- *ティラミスロールのちぎりパン（18cm角）
- *ティラミス風デザート

8月
8/30（金）・8/31（土）
10:30～13:30
メニュー
- *塩キャラメルナッツパン（4コ）
- *キャラメルラテ

9月
9/8（日）・9/9（月）
10:30～13:30
メニュー
- *スパイシー焼きカレーパン（4コ）
- *コブサラダ

静岡ガスグループは地域No.1ソリューション企業グループを目指し、お客さまの快適なくらしと健康づくりの実現に貢献していきます。
※受講料は全て税込表記です。※料理の写真はイメージです。※クッキングスタジオ内では特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生）を使用した講座を開催しております。

お1人さまずつ作る講座です。　作ったメニューをそのままお持ち帰りできます。　お土産付き。　一部グループ調理があります。

親子講座はパパとの参加もおススメ

親子講座・食育キッズクッキング

★4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。
★保護者の方1名につき、お子さま2名までとさせていただきます。

みんな大好き 親子で作る焼きたてパン

7/13（土）・7/14（日）・8/17（土）・8/18（日）
10:30～13:00
受講料 3,000円（1組2名）1名追加につき+1,500円
講　師 スタジオスタッフ

恐竜好き集まれ！生地の成形から楽しめるパン作りと、恐竜たまごの巣ごもりサラダで栄養満点ランチ♪

メニュー 恐竜パン（お1人さま3コ）・巣ごもりサラダ・スープ

親子でふみふみ！手打ちうどん

8/24（土）・8/25（日） 10:30～13:00
受講料 4,000円（1組2名）1名追加につき+2,000円
講　師 スタジオスタッフ

親子で力をあわせて、手打ちうどんにチャレンジ！かつおだしのめんつゆにお好みのトッピングでいただきます。小麦粉からコシのあるうどんができるヒミツにも迫り、夏休みの自由研究にも役立ちます。

メニュー
- 手打ちうどん・豚しゃぶサラダ
- くまさんシリアルクッキー

親子で作ろう！動物カップケーキ

9/14（土）・9/15（日）・9/16（月・祝）
10:30～13:00
受講料 3,000円（1組2名）1名追加につき+1,500円
講　師 スタジオスタッフ

アイシングでかわいくデコレーション♪
動物のカップケーキを作ろう！

メニュー 動物カップケーキ（お1人さま3コ）・スープパスタ

パパの参加もおススメ♪
講　師 谷村 由美 食育実践プランナー / 上級幼児食インストラクター / 時短家事コーディネーター

食育はじめ 作って学ぶ行事食
～土用のごはんと包丁の使い方～

申込締切 7/15［月・祝］

8/5（月）
10:30～12:30
受講料 3,000円（親子1組2～3名）

親子で季節の行事、土用の食文化を学びましょう。子どもに身につけさせたい安全な包丁の使い方を調理を通して体験いただきます。
※4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。
※調理量は2名分です。

メニュー 魚のかば焼き風どんぶり・しじみ汁

ママ&プレママ応援♪ ランチタイムワーク
助産師に聞く 産後ケアと時短ごはん

8/20（火） 11:00～12:30
受講料 1,500円
ゲスト講師 うるは助産院 院長 永井 綾

産後は栄養と休養が必要な期間。育児や家事に追われ自分のケアをおろそかにしていませんか？助産師の永井さんと気になる産後の食事や身体についてお話ししましょう。産後ママ向けのカンタンランチ作り&試食の他、離乳食へのアレンジ方法もご紹介します。
※プレママ、産後1年位までのママが対象です。※調理体験は体調に合わせてご参加ください。
※託児サービスはありません。お子さまの同伴をご希望の場合は、お申し込み時にお伝えください。お子さまの受講料は無料です。※調理量は1名分です。

メニュー キッシュ（パンとおかずのアレンジレシピ）・豆乳チャウダー

うるは助産院（Instagram）@____uruha

ママとはじめての料理
～季節野菜のおやつとおかず～

野菜嫌いのお子さまにおススメ！

9/29（日）
10:30～12:00
受講料 2,500円（親子1組2～3名）

野菜を使ったパンを袋でこねて作ります。楽しい食体験で子どもの食への興味を育てましょう。野菜嫌いをなくす方法、野菜おかずのご紹介と試食もお楽しみいただけます。
※1～6歳のお子さまと保護者の方が対象です。
※託児サービスはありません。1歳未満のお子さまの同伴をご希望の場合はお申し込み時にお伝えください。

メニュー 季節野菜のお絵かきパン（2コ）・野菜の作りおきおかずの試食

講　師
大川 直美 栄養士 / 時短家事コーディネーター
谷村 由美 食育実践プランナー / 上級幼児食インストラクター / 時短家事コーディネーター

エネリアキッズチャレンジおしごとたいけん
ハンバーガー屋さんになろう！

8/14（水）・8/15（木） 10:30～13:00
受講料 3,000円（1組2名）［1名追加につき+1,500円］

ハンバーガーやサイドメニューを作るお仕事を体験します。パンにハンバーグやチーズ、野菜をはさんでおいしいハンバーガーを作ります。また、サイドメニューのポテトへの味付けやプチサンデー作りも実施。お客さま役の保護者に提供します。
※4歳から小学生のお子さまとその保護者の方が対象です。

体験プログラム
- ★ コック帽子をかぶって、店員に変身！
- ★ お客さまから注文を取り、エネリア通貨（ポッカ）でお金のやり取りについて学ぶ
- ★ ハンバーガーやサイドメニューを作る
- ★ 保護者と一緒に試食
- ★ エネリア通貨でお店からお給料をもらう
- ★ 接客マナーを学ぶ
- ★ お客さまに商品を提供
- ★ 片付けにも挑戦

エネリアショールーム柿田川 子育ておうえんプログラム

函南町 酪農王国オラッチェ監修

フシギな実験ラボ バターを作ろう！

抽選講座

パパの参加もおススメ♪

7/27（土）・8/11（日）
受講料 1,500円（1組2名）1名追加につき+500円
時　間 10:30～12:00
講　師 栄養士・時短家事コーディネーター 大川 直美

給食でおなじみの丹那牛乳の生クリームを使ってバター作りを体験します。なぜ生クリームからバターができるのか、原理を考えてみよう。また、函南めぐり野菜のとうもろこしで焼きとうもろこしを作り、できたバターをのせて試食します。夏休みの自由研究にもおススメです。
★4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

アイシングクッキーのデコレーションをしよう！

抽選講座

8/9（金）
受講料 1,500円（1組2名）1名追加につき+500円（無地のクッキー3枚追加）
時　間 11:00～12:00 / 14:00～15:00

アイシングで塗られたくじらとアイスクリームクッキーや無地のクッキーにかわいくデコレーション♪見ているだけで楽しい、アイシングクッキーを親子で仕上げてみませんか？
★4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。
★クッキーは1組2名で5枚（くじら1枚、アイスクリーム1枚、無地3枚）作ります。
お持ち帰り用容器付き。

短冊にお願いごとを書いて笹に飾ろう！

無料

吹き流し作りにもチャレンジ！

6/22（土）～7/7（日） **時　間** 10:00～16:00
短冊にお願いごとを書いて笹に飾りましょう。おり紙でオリジナルの吹き流しも作ってみよう。

世界でいちばんかわいい♪ハイハイレース

無料　要予約［先着順］

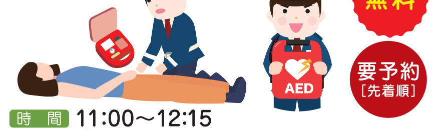
9/26（木） **時　間** 10:30～11:00 / 11:30～12:00
ハイハイレースに参加して、今しか残せない思い出をつくろう！世界でいちばんかわいいレース。おじいちゃん、おばあちゃんも応援に来てね！
★ハイハイができる未歩行のお子さまとそのご家族が対象です。
★ハイハイを促すおもちゃの持ち込みOK！

防災月間

9/7（土） 親子でそなえる まなBO-SAI

パパの参加もおススメ♪

親子でAED体験



無料　要予約［先着順］

時　間 11:00～12:15
講　師 協和警備保障株式会社

親子でAEDの使用方法や応急手当を学ぼう！
体験内容
①介護予防指導士と避難時に役立つストレッチを体験
②AEDの使用方法を学ぶ

備蓄食材を活用！防災クック

抽選講座

缶詰や備蓄食材を使って、災害時でもおいしく調理できる工夫を学ぼう。静岡ガスの安心・安全対策セミナー付き♪
受講料 2,000円（1組2名）1名追加につき+1,000円
時　間 10:30～12:00
講　師 栄養士・時短家事コーディネーター 大川 直美

メニュー
- 缶詰でテリヤキチキン風おにぎり
- お手軽ポテトサラダ
- かきたまスープ

※4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

ご来場特典 10:00～16:00
防災グッズプレゼント！
※1家族につき1個まで。
※アンケートに回答されたお客さまが対象です。
※なくなり次第終了となります。

★抽選講座およびAED体験講座は保護者の方1名につき、お子さま2名までとさせていただきます。