

大|人|の|ゆ|る|レ|ッ|ス|ン|

美活マッサージと食養生

～カラダとココロを癒す新習慣～

美活ランチプレート

テーマ
自律神経

レッスンスケジュール

美活アドバイス

20分

美活マッサージ

40分

休憩

10分

ランチタイム

30分

※お客さまによる調理はございません。

※ショールーム内フローリングのお部屋で行います。

5/23金・5/24土

お試しキャンペーン

時間

10:30～13:00

受講料

4,000円▶2,000円

講師

健康リズムカウンセラー 中根 由理子

講師

酸にすと・和漢薬膳師 平野 葉月

季節の変わり目に起こりやすい体調不良を整えて、これからの季節を気持ちよく過ごしましょう。マッサージと食事ケアで身体のホルモンリズムを整え、外と中からカラダとココロを元気にします。

ネイルサークル

先着順
[要申し込み]

爪のお悩み解決！
基本のネイルケアレッスン

4/20水・5/7水・6/18水

時間

10:30～12:00

受講料

2,800円(3回分)

ゲスト講師

Y's nail 中島 由恵

講師

介護予防指導士 中根 由理子

健康的で美しい爪を保つための基礎知識と毎日の習慣に取り入れられるケア方法をわかりやすく学べる講座です。初めての方でも安心して参加いただけます。

4/2(水)・・・正しい爪の整え方

5/7(水)・・・手肌を整える基本のハンドケア

6/18(水)・・・楽しく学べるネイル体験教室

※持ち物

ハンドタオル・普段使っている爪切り・筆記用具

エネリアショールーム柿田川

料理教室・イベントのご案内

Spring 2025.4月-6月

Cooking Studio & Event Information

エネリア

静岡ガス エネリアショールーム柿田川

手打ちそばから学ぶ
和食の魅力～基本と応用～

6/17火

10:30～14:00

受講料

5,000円

講師

江戸変わりそば飯嶋 飯嶋 義明

楽寿園の裏手にある人気そば店【江戸変わりそば飯嶋】の店主を講師に迎え、基本の手打ちそばと天ぷらをサクサクに揚げるコツをお教えします。使用する材料にもこだわった本格手打ちそば講座です。飯嶋さんが打つ三八そばや、店名の由来にもなる変わりそば、そば粉100%のそばがき団子も実演とご試食にてご紹介いたします。

実習

二八そば(約600g)・天ぷら(海老・野菜2種)

※ご試食分以外の生そばは持ち帰りいただけます。

試食

季節の変わりそば・そばがき団子

Instagram

@edokawarisoba_ijijima

Instagram

@daigonaka

ジオガイドウォーキング

旧東海道を歩く～洪作少年(井上靖)の歩いた道をたどって～

4/26土

時間

12:30～15:45

受講料

1,500円[保険料含む]

講師

介護予防指導士 中根 由理子

ゲスト

伊豆半島ジオパーククラブ 池谷 美津子

エネリアショールーム柿田川を出発し伊豆半島ジオパーク認定ジオガイドの案内で旧東海道を歩きます。江戸時代の街並みや松並木が残る旧東海道を歩きながら、井上靖「夏草冬濤」の中で洪作少年が見た景色をタイムスリップして眺めましょう。文学好きの方もウォーキング好きの方も、新たな発見に出会えるかもしれません。

※自身で体調管理ができ、医師などから運動制限をされていない方が対象です。

※両手が空リュックサック等の動きやすい服装、水分補給用の飲み物をお持ちください。

※天候により中止になる可能性があります。

エネリア健康サークル

レッツ！脳トレ&エクササイズ

4/9水・5/14水・6/9月

時間

10:30～12:00/14:00～15:30

受講料

1,500円 [3回分]

講師

レクリエーション介護士・介護予防指導士 中根 由理子

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。作る、考える、動くのバラエティー豊かなメニューを毎月実施します。

実施メニュー

折り紙などを使った
ワークショップ

脳トレ

エクササイズ

テーマ

4R シールステンド
5R ギフトバック 6R 初夏

頭を使う
身体を使う

すこやか体操
マッサージ、ゆる筋トレ

※実施メニューは変更となる場合がございます。※動きやすい服装、水分補給用のお飲み物をお持ちください。

シニアのための健康講座

先着順
[要申し込み]

開催日

5月・6月の毎週木曜日(5/1を除く)
(全8回 5/6スタート!)

第1部

しそっか
でん伝体操

筋力アップの6つの体操を2ヵ月継続して行い、筋肉測定を行います。健康に興味がある方、体力低下が気になる方におススメです。

時間

10:30～12:00 (2部開催日は1時間)

第2部

健康豆知識

開催日

5/22水・6/19水に開催

時間

11:30～12:00

受講料

2,000円

講師

介護予防指導士 中根 由理子

【5月】フレイル対策(たんぱく質)

健康ドリンクの試飲付き

【6月】自律神経を整える

パソコンを使った生涯学習教室

エネリア
いろいろカレッジ

新規生徒募集中!

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ヵ月] ※入会費(5,000円)、教材費別途

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!

5/29水

先着順
[要申し込み]

時間

10:30～12:00

受講料

500円[先着3名]

※パソコンはこちらでご用意します。

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。

町内会役員さんの参加もおススメ!

ガスも電気もおトクに!
おうちの光熱費見直しませんか?

でんき相談キャンペーン

相談会

4/20日・4/21月・5/25日

5/26月・6/25水 10:00～17:00

特典

SHIZGASでんき

お申し込みいただくと

QUOカード

1,000円プレゼント!

でんきシミュレーション実施で

全国共通お米券

プレゼント!

SHIZGASでんきは

基本料金から割引!

電気やガスの契約状況がわかる検針票、またはデータをお持ちいただくで見直しがスムーズです。

※受講料は全て税込表記です。※イラスト・写真はイメージです。

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

講座内容をWebでCheck!

Instagram

静岡ガス エネリアショールーム柿田川

お申し込み方法

第一次締切日

キャンセルについて

■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。

4月講座締切日
3/20[木]

5月講座締切日
4/20[日]

6月講座締切日
5/20[火]

■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ず。

※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。

※6月は食中毒防止のため、料理のお持ち帰りはご遠慮願います。

天然酵母で作るベーグルの楽しみ方

4/17水

10:30～14:00

受講料

5,000円

講師

pointage 原田 陽子

国産小麦の甘みと旨み、むぎゅつとした食感を感じられるベーグルで人気の「pointage」。惣菜系ベーグルから、老舗和菓子屋の粒あんを使った贅沢なベーグルまで、素材にこだわった材料でベーグルを4種類作ります。ご試食にはプレーンのベーグルに照り焼きチキンをサンドにしてお楽しみいただけます。

実習

ベーグル4種(各1コ)
あんこクリチ・ベーグルドッグ(粒マスタードチーズ)
辛子めんたい高菜チーズ・プレーン

試食

照り焼きチキンサンド

Instagram

@pointage_bagel

みやこ庵が表現する
四季の菓子

4/23水

13:00～16:00

受講料

5,000円

講師

みやこ庵 中西 大悟

令和3年度ぶじのくに食の都づくり仕事人受賞
全国和菓子協会 優秀和菓子職認定

厳選素材を使い、柔軟なアイデアで仕上げる和菓子が人気の「みやこ庵」。今回は桜風味の水まんじゅうと、時間が経ってももちもち食感が楽しめる草だんごを作ります。また、「桜の花」と「春の野」を表現したねりきを細工で可愛らしく仕上げます。みやこ庵特製のお土産、試食付きです。

メニュー

桜風味の水まんじゅう(4コ)
草だんご 粒あん付(12玉)
ねりきり2種(桜の花・春の野 各2コ)

Instagram

@daigonaka

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持ち帰れます。

お土産付き。

一部グループ調理があります。

※受講料は全て税込表記です。※写真はイメージです。

地域のお店を応援しています!

お申し込み方法については裏面をご確認ください。



今日からはじめる
 発酵生活 入門編～水キムチ～

5/29 10:30～14:00

受講料 5,000円

講師 イハナコティ発酵料理教室主宰
 ホールフード協会 醸しにすと 天野 理恵

乳酸発酵させて作るサラダのような水キムチは、漬け汁まで飲めて栄養満点です！
 乳酸発酵料理を作って、その効果についてやさしく学べます。

メニュー

水キムチ(1食分仕込んだものをお持ち帰り)
 鶏むね肉と大根のから揚げ・鶏もも肉とりんごのフリカッセ
 水キムチの漬け汁を使ったえのきとたまごのスープ
 塩麹入り雑穀ごはん
 彩り野菜とカッテージチーズのマリネ

(Instagram)

@ri0113mo0223



yunasweetsの想いを届ける
 洋菓子の世界

6/12 10:30～14:30

受講料 6,000円

講師 yunasweets 渡邊 佑奈

作る楽しさ、プレゼントする喜びをyunasweetsの魅力と共に堪能しましょう。
 沼津抹茶をたっぷり使用して、抹茶のガナッシュを流し、贅沢で濃厚に仕上げます。
 色鮮やかな緑が新茶の季節にぴったりです。昼食にクッキングスタジオスタッフによる軽食をご用意しています。

メニュー

沼津抹茶のガトーショコラ(直径12cm)

(Instagram)

yunasweets_

親子講座・食育キッズクッキング



「ありがとう」を贈る
 ハッピースイーツ

5/10・5/11 10:30～13:00

受講料 3,000円(1組2名)

講師 クッキングスタジオスタッフ

ピンク色のマシュマロホイップクリームでデコレーションしたカップケーキを作ろう！
 ありがとうの気持ちを込めて、メッセージクッキーと一緒にプレゼント☆
※軽食は付きません。

メニュー

マシュマロホイップクリームのカップケーキ(お1人さま3コ)
 メッセージクッキー



キッズ居酒屋メニューで仲良しランチ

6/14・6/15 10:30～13:30

受講料 4,000円(1組2名)

講師 クッキングスタジオスタッフ

焼き小籠包を生地作りから挑戦！
 パパやママと一緒にビールゼリーで乾杯しよう！

メニュー

焼き小籠包・海鮮ちゃんぽん風はるさめスープ
 ビールゼリー



キッズパンコンテスト
 優秀作品特別講座

親子で作る焼きなてパン

4/12・4/13 10:30～13:00

受講料 3,000円(1組2名)

講師 クッキングスタジオスタッフ

2024年夏に開催した「キッズパンコンテスト」優秀賞の作品を講座として開催！
 3色のメロンパンに可愛く顔を書いて、お団子の形に仕上げます。

メニュー

3きょうだいパン(お1人さま3本)・軽食付き

はじめてでも安心 カジュアルレッスン



おうちでトリップ！
 「韓国屋台グルメ」

6/29・6/30 10:30～13:30

受講料 4,000円

講師 クッキングスタジオスタッフ

おうちに居ながら世界のおいしいグルメにチャレンジ！
 韓国の屋台や家庭料理で人気のメニューを身近な食材で再現します。

メニュー

カルビコマキンバ(ひと皿サイズの手巻きキンバ)
 ビビンククス(韓国風サラダ混ぜ麺)
 お手軽ソルロンタン・蜂蜜チーズホットク



はじめてのお菓子レッスン
 「黒ごまシフォンケーキ」

4/11・4/26 13:00～16:00

受講料 3,500円

講師 クッキングスタジオスタッフ

黒ごま香るマーブル模様のシフォンケーキを、1人ずつの作業で作ってまるごとお持ち帰り。
 きれいな模様の出し方や、ふわふわに焼き上げるコツをお教えします。
 おしゃれなデコレーションもデモンストレーションでご紹介します。

メニュー

黒ごまシフォンケーキ(直径17cm)



1歳からのおやつ作り体験
 ～米粉クッキー～

4/15 10:30～11:30
 14:30～15:30

受講料 500円(親子1組2名)1名追加につき+250円
 ごねあがった生地を自由に握って丸めてかわいいクッキーを作りましょう。
 おやつ作りの記念に写真入りカードも作ります。
※1歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。
※卵・乳を使用します。
※講座当日、親子でおやつ作りをしている様子をスタッフが撮影し、カードに入れる写真を撮影します。

メニュー

米粉クッキー



子育てママ＆パパにおススメ
 手軽に作る満足ランチ♪

6/20 11:00～12:30

受講料 1,500円(大人1名・未就学児のお子さま同伴無料)
 お子さまの同伴OK！一緒にクッキングも楽しめます。
 子育てをラクにする幼児食作りのヒントもご紹介。
 ランチタイムをゆったりと過ごしましょう。
※卵・乳を使用します。
※作業を楽しんでいただくことをおススメします。
※ご試食の量は大人向けの料理となります。お子さま用にパンケーキのご用意がございますが、必要場合は食事のお持ち込みをおススメします。

メニュー

鶏飯風プレートランチ(ドリンク・デザート付き)



ゴールデンウィーク
 特別講座

家族でオリジナルピザ作り

5/5・5/6 10:30～13:00

受講料 3,500円(1家族)

講師 クッキングスタジオスタッフ

ピザ生地を伸ばし、好きな具材を選んで盛りつけます。
 さらに、GW特別企画として「紙ひこうきゲーム大会」も開催！
 ゲームに参加するとお野菜セットがもらえるよ！
※ご夫婦のみ、保護者の方1名のみの親子でもお申し込み可。
※ご試食の量の目安は2～3名分です。
※2歳未満の子さまたちのお食事は持ち込み可。

メニュー

具だくさんピザ・サラダ・スープ



手作りパンのある しあわせな食卓

4/8・4/20・5/13・5/31
 6/25・6/28 10:30～13:30

受講料 2,800円

講師 クッキングスタジオスタッフ

手作りならではの焼き立てパンを味わいましょう。
 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。
 身近な材料と手軽な作り方、おいしいパンをご紹介します。

メニュー

カルボナーラ風パニーニ(4コ)
 抹茶と大納言のリングパン(3コ)
 フィグノア(イチジクとクルミ 5コ)



生地からつくる
 さくさくキッシュ

5/25・5/27 10:30～13:30

受講料 3,500円

講師 クッキングスタジオスタッフ

おもてなしにもぴったり！
 たった1台のミートソースにスライスしたポテトが入ったさくさくのキッシュを、生地作りからチャレンジしてみませんか？
 作ったキッシュは1台そのままお持ち帰りいただけます。

メニュー

ミート＆ポテトキッシュ(直径16cm)

施設レンタルのご案内

エネリアショールームの一部をレンタルして、特別なひとときを過ごしませんか？
 子ども会の行事やワークショップ、趣味の集まりにおススメです。
 個人の方でもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。

詳しくは
 コチラ➡

講師

大川 直美

栄養士 / WARAリズム®アドバイザー
 時短家事コーディネーター



赤ちゃんも参加できる
 ママのための時短クック

4/18・5/16 10:30～11:30

受講料 2,500円▶2,000円お試しキャンペーン

最新コンロとスマートフォンを使った自動調理で2品作ります。
 できあがった料理はそのまま持ち帰って夕食で召し上がっていただけます。
 自動調理の時間を使って、赤ちゃんの体幹エクササイズも体験できます。
※0歳～1歳半のお子さまと保護者の方が対象です。
※パパや上のお子さまと一緒に参加される場合は、お申し込み時にお知らせください。

メニュー

鶏の照り焼き・サツマイモのみそ肉じゃが



パパと休日クッキング

4/27 10:30～13:00

受講料 3,000円(1組2～3名)

ミートソースを作って、タコライスに仕上げます。
 パパやママと一緒に料理の基本を学びましょう。
 休日の定番メニューになればママも大助かり！
 ミートソースの煮込み時間に、洗濯物の基本のたたみ方にもチャレンジします。
※小学生と保護者の方が対象です。
※調理量は2～3名分です。

メニュー

タコライス・ブーケサラダ・デザート1品

講師

谷村 由美
大川 直美

食育実践プランナー
 栄養士/育脳トレーナー



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！

5/17・5/18 10:30～12:30

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。
 お客様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。

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。