

くらしを楽しむワークショップ



手縫いで作る
ヌメ革のカードケース

4/1(火) 10:00～13:00

受講料 3,500円
講師 アトリエハナダ 花田 佳明

手縫いで仕上げる本格レザークラフトに挑戦!時間が経つにつれて味わい深い色に変化していくヌメ革を使って、あなただけのオリジナルのカードケースを作ります。ご家族・パートナー・ご友人へのプレゼントにも最適。丁寧に指導しますので、初めての方でも安心です。

サイズ 約8cm×11cm 色 キヤメル(麻糸の色は選べます)



大豆ミートのカレーを
作ろう

4/25(金) 10:30～12:30

受講料 1,500円
講師 時短家事コーディネーター® Expert 山内 美由紀

栄養バランスが良く、食料危機の解消にもつながる「大豆ミート」。コンロメーカーRinnaiの無水調理鍋「Leggiero」を使って大豆ミートカレーと一緒に作りましょう。

メニュー 大豆ミートのやさしいドライカレー
ミニサラダ・ラッシー



ゴルフ パターレッスン

4/25(金) 10:00～11:30

受講料 1,000円
講師 社団法人 日本プロゴルフ協会
ティーチングプロ 佐藤 学明

男性も
大歓迎!

ゴルフの勝敗を左右するパッティング。その秘訣を掴みたい方必見!パッティングの基礎からテクニックまでをわかりやすく指導します。楽しみながらスキルアップを目指しませんか?

4/1(火)・3(木)スタート

シニアのための健康講座

4月～6月の毎週火曜日・木曜日(全12回・5/1、5/6を除く)

第1部 しそこか
でん伝体操 木曜クラス
増設!
時間 10:00～11:30 / 13:30～15:00
(2部開催日は1時間)

筋力アップの6つの体操を3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。

第2部 健康講座 毎月1回開催

時間 11:00～11:30 / 14:30～15:00 受講料 2,000円 [健康講座3回分受講料]

4/8(火)・10(木) 低栄養を防ぐ食生活..... 管理栄養士 長澤 純子

5/13(火)・15(木) 布絵手紙を作ろう..... 家事コンシェルジュ 山内美由紀

6/3(火)・5(木) ナチュラル虫除けスプレー作り..... レクリエーション介護士2級 安藤 紗佑里



リアル野球盤

6/12(木) 10:00～11:30

講師 リアル野球盤協会
会長 鈴木 久雄

卓上野球盤の基本ルールはそのままで、転がってきた投球を打ち返して得点につなげるスポーツ・レクリエーションゲームです。性別・年齢を問わず、初めての方でも楽しめます。



eスポーツ体験会
～太鼓の達人～

5/26(月) 10:00～11:30

講師 健康ゲーム指導士
安藤 紗佑里

リズムに合わせて太鼓を叩き、みんなで楽しく運動不足解消をしましょう。はじめての方大歓迎、ワクワクドキドキしながら一緒に太鼓の達人を体験してみませんか?出張講座も承りますので、お気軽にご相談ください。

エネリアショールーム静岡

spring 2025.4月-6月

料理教室・イベントのご案内

Cooking Studio & Event Information



ビストロ“ATO”の
料理とワインのマリアージュ

5/27(火)

受講料 6,500円 時間 10:30～13:30

講師 ATO(葵区呉服町)シェフ 服部 亜星
ソムリエ・チーズプロフェッショナル 服部 旅人

フレンチをベースとした創作料理とワイン・チーズを楽しめるATO。シェフが目前でデモンストレーションするお料理と、ソムリエが料理に合わせて厳選したワインを味わいます。お客さまには簡単な調理をご体験いただきます。ランチタイムにプレミアムな「食のエンターテインメント」をお楽しみください。

メニュー予定 おつまみ・前菜料理・お肉料理など3～4品・ワイン3種

※20歳以上の方が対象です。※メニューは旬の食材を使用するため当日のお楽しみします。



シェフが教える
TROTIXのパン作り

4/20(日)・6/1(日)

受講料 4,800円 時間 10:00～14:00

講師 TROTIX(葵区北安東) 小林義則

こだわりがつまった「TROTIX」のパンをシェフから少人数でじっくり学べる大人気の講座です。今回のテーマは「バサつかないパンを作る!その秘密を探る!」本格的なパン作りのポイントを初めての方にもわかりやすく、丁寧にお教えします。作ったパンはお持ち帰りいただけます。

メニュー予定 モルネーカンパーニュ・キャラメルバナナのブリオッシュ

“薬膳 & deli oboro”の薬膳入門
いろいろ初夏の薬膳料理

6/10(火)

受講料 4,200円 時間 10:00～13:00

講師 薬膳 & deli oboro(葵区鷹匠) 主宰 入月 貴子

親しみやすい薬膳料理をメインにランチを提供する「薬膳&deli 膳(oboro)」。お店で好評の料理教室がクッキングスタジオに初登場!今回は入門編として、薬膳の基本についてのお話とグループでの調理実習を行います。様々な生薬や食材の持つ効能を活かした料理で、湿度の高い梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

メニュー 玉蜀黍麺のまぜそば・シラスとみょうがの豆サラダ
カリフラワーの薬膳ポタージュ・季節の薬膳茶

※今春、清水区草薙に料理教室アトリエを開店予定。



ガスも電気もおトク!

家計応援キャンペーン 6/30(日)まで

お申し込み特典

SHIZGASでんき GIFT CARD

お申込みいただくと
QUOカード
プレゼント! 2,000円分

抽選会

でんきシミュレーション実施で抽選に参加できます

お米券・洗剤・保温ティッシュプレゼント!

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。
※予約なしでも相談いただけます。※各特典は1家族さま1回限り。

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。お気軽にお問い合わせください。



※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

静岡ガス エネリアショールーム静岡

〒422-8076 静岡市駿河区八幡1-5-38

TEL. 054-285-0267

申込受付 / 9:30～17:00

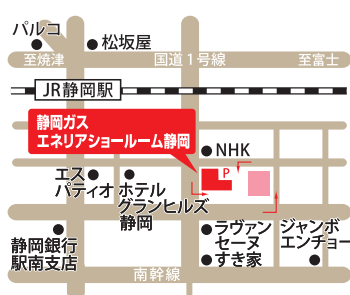
休 館 日 / 水曜定休

[4/30(水)～5/7(水)休館]

■講座内容や応募受付状況はWebでチェック!

https://www.shizuokagas.co.jp

静岡ガス 料理教室



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!

SHIZGAS

瑞々しい紫陽花で作る
テーブルリース

6/21(土)

受講料 4,500円 時間 10:00～12:00 / 13:30～15:30

講師 ルボスケ主宰 フラワー装飾技能士1級 向井 真由美
家事コンシェルジュ 山内 美由紀

梅雨の時期の水分をたっぷり含んだ紫陽花を使い、テーブルに置いて楽しんでいただくリースを作ります。じめじめとした梅雨に、季節のお花を楽しむことで暮らしをゆたかにしてみませんか?くらしに役立つミニ家事講座付きです。

■サイズ: 直径 約25cm(生花を使用します)

4名～6名さまのグループで作る講座 お1人さまずつ作る講座 デモ デモンストレーションでご覧いただくメニューあり お持ち帰り付き ※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

おうちごはんのレパートリーを増やそう



kitchen703の
あたらしいおうちごはん

6/6金
受講料 3,500円 時間 10:00~13:00
講師 kitchen703 坂本 なおみ
おしゃれでおいしい料理が一度に何品も、
しかも時短でできちゃいます!料理のコツや
手際を学び、今日から活かせる講座です。
今回はおうちで作れるアレンジエスニック
料理を紹介。料理のコツや手際を学び、
4人グループで調理実習を行います。

メニュー
予定
揚げ卵の前菜
ラクサ
えびスパイシーメルトサンド
モッツアレラと生ハムの生春巻き
ココナッツラドゥー



家族がよろこぶ
ヘルシーごはん

5/20火
受講料 3,200円 時間 10:00~13:00
講師 管理栄養士 佐野 啓子
生活習慣病を予防するなら、まず食
事から。家族の食
生活と健康が気にな
る方におススメの講座
です。食と健康について
のお話と、毎日役立つおいしい
健康メニューを学べます。4人グループ
で調理実習を行います。

メニュー
予定
ひじきと鮭の混ぜ寿司・キャベツと桜海老のカレー風味おひたし
たけのこと椎茸のすまし汁・ごまごまスティック



はじめてでも安心 カジュアルレッスン

1人で
全部作れる

男性も
大歓迎



アレンジ自在!濃縮珈琲を極める

5/29木
受講料 2,500円 時間 10:00~12:30
講師 Barista 野原 由美
人気の珈琲講座第2弾!濃縮珈琲は雑味が出る前に
注湯を止める抽出方法。比較的失敗しにくく、アイス
コーヒーやカフェオレにアレンジできて常温で丸1日保存
が可能です。抽出の理論を知り、デモと実習を通して
自分好みの一杯を淹れましょう。試飲・お菓子付き。



ひとりでできる
定番レシピ
4/18金・4/19土
5/30金・5/31土
受講料 3,000円 時間 10:00~13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ
基本を押さえた人気のメニューにチャレンジして、料理のコ
ツをつかみましよう。調理はお1人さまでずつ行うので、しっ
かり身につきます。初心者の方も気軽に参加いただけます。
メニュー
予定
A ナポリタン・春野菜のチャウダー・コーヒゼリー
B あじフライ(魚のおろし方)・ささみときゅうりの酢和え
焼き茄子の赤だし味噌汁

旬を楽しむ
梅仕事

6/13金
受講料 3,500円 時間 10:00~12:30
講師 クッキングスタジオスタッフ
この時期に出回る青梅を使って、梅シロップを仕込みます。
約1ヶ月ご自宅でねかせたら、さわやかなシロップの出来上
がり。シロップを使ったドリンク試飲、梅を活用したメニュー
のデモンストレーションと試食もお楽しみください。
メニュー予定 梅シロップ(出来上がり約700cc/容器付き)・試食付き



パン & スイーツ



気軽にエンジョイ!
お手軽パン教室
4/24木
5/23金・5/24土
受講料 2,800円 時間 10:00~12:30
講師 クッキングスタジオスタッフ
手ごねパンをお1人さまでずつ作ります。生地作りから
チャレンジしてみたい方におススメの講座です。
メニュー
予定
A カルボナーラ風パニーニ
B 抹茶と大納言のリングパン

作ってみたい季節のタルト



4/4金・4/5土
受講料 3,500円 時間 10:00~13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ
大人気につき、アンコール開催!
旬のいちごをたっぷり使ったいちごタルトをお1人さ
まずつ作ってまごとお持ち帰り。
メニュー予定 いちごタルト(直径15cm)

はじめてのお菓子レッスン
「黒ごまシフォンケーキ」



6/20金・6/21土
受講料 3,500円 時間 10:00~12:30
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、お1人さ
まずつ作ってまごとお持ち帰り。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。

ベビー & キッズと一緒に楽しもう

食育キッズクッキング

★お申し込みは保護者の方1名につきお子さま2名までとさせていただきます。
★4歳~小学生のお子さまと保護者の方が対象です。



みんな大好き
親子で作る焼きたてパン

4/26土・4/27日
受講料 1,500円(お1人さま) 時間 10:00~12:30
講師 クッキングスタジオスタッフ
5月5日は子どもの日。かわい「こいのぼりパン」を
親子で楽しく作ろう!
メニュー予定 こいのぼりパン(お1人さま3コ)



親子で楽しむ
和菓子とお抹茶

5/17土・5/18日
受講料 1,500円(お1人さま) 時間 10:00~12:30
講師 クッキングスタジオスタッフ
「世界お茶まつり2025」にちなんで、日本茶に合う和菓子
作りに挑戦。ちょっぴり大人の味のお抹茶も一緒にどうぞ!
お子さまに「抹茶ミニシェイカー」をプレゼント。
メニュー予定 だら焼き(あんぱ・抹茶クリーム等1人3コ)・お茶
協力 第9回世界お茶まつり実行委員会



2歳からはじめよう
こどもクッキング
4/11金・6/27金・6/28土
受講料 2,000円(2名1組) 講師 管理栄養士 長澤 絢子
五感を使ってはじめてのお料理にチャレンジ!食への興味
を育てる講座です。卵を割って、カラフルな蒸しケーキを
作ります。クッキーにはいろんな顔を描いてみよう♪
※卵・乳・小麦を使用します。※2歳~未就学のお子さまと保護者の方が対象です。
※本講座はお子さま1名につき保護者の方2名までお申込みいただけます。
メニュー予定 おやさいふわふわケーキ・にこにこクッキー

赤ちゃんとおはなしタイム

5/19日
10:00~11:40
11:00~12:40
講師 保育士 前田 実穂
家事コンシェルジュ 山内 美由紀
絵本の世界と一緒に楽しみ
ましょう!絵本デビューにも
もったいな保育士おススメの
絵本を読み聞かせしながら
ご紹介。親子で楽しめる手
遊びや、読み聞かせのポイン
トもお伝えします。
忙しいママたちに役立つ
時短家事のコツもご紹介
します(試食付き)。
※0歳~2歳のお子さまと保護者の方が対象です。

赤ちゃんとおはなしタイム

4/24木
10:00~11:30
受講料 2,500円(2名1組)
講師 助産院海の色 助産師 平野 明日香
赤ちゃんと一緒に今し
かできないベビーマッ
サージの体験をしてみ
ませんか?
額入りで記念に残る、
お子さまの
手形や足形
のアートも作
ります。
★バスアールをお持ちください。
※生後1ヶ月~あよするまでのお子さまと保護者の方が対象です。

親子ワークショップ
テラリウムにチャレンジ!

5/25日
10:00~12:00
受講料 3,500円(2名1組)
講師 和景 Kazunori 深沢 和典
家事コンシェルジュ 山内 美由紀
自分だけの世界を表現で
きる苔テラリウム作りに
親子でチャレンジ!容器
の中で植物を育て、自然風
景をお部屋で楽しめま
す。家事コンシェルジュ
によるくらしのミニ講座
付き。
※テラリウムの大きさ:直径15cm・高さ12cm、フィギュアは1つ付きます。(当日追加購入も可能)
※4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

くすくすのベビーリトミック

4/7日
10:00~10:40
11:00~11:40
受講料 1,000円(2名1組)
講師 ふれあいリトミック協会
インストラクター 小田 巻 彩
0歳から参加できるリ
トミック!音楽に合わせて
楽しく体を動かすこと
で、集中力やリズム感、
バランス感覚を育いま
す。親子で一緒に体を
動かすことで、自然にス
キンシップが増え、親子
の絆が深まります♪
※6ヶ月~2歳のお子さまと保護者の方が対象です。

世界でいちばんかわいい!
ハイハイレース

4/12土・6/2日
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!おいしいちゃん、おばあちゃんも応援に来てね!
参加賞の賞状付きです♪
★ハイハイを促すおもちゃの持ち込みOK!
※ハイハイができる未歩行のお子さまとご家族が対象です。

おかげさまで12周年!ファミリーで楽しめるイベントです。

4/13日 10:00~15:00 エネリアショールーム12周年祭

★LOVOT「らぼと」くるみ × ぽかぽかものはし
クッキーデコレーション

受講料 | 700円(お1人さま)
時間 | ①10:00~②11:30~
③13:00~④14:30~ (各回30分)
講師 | クッキングスタジオスタッフ

★ぽかぽかものはしと記念撮影
大きなぽかぽかものはしと記念撮影!
①10:30~②13:00~③14:30~
※お客さまのカメラスマホで撮影していただきます。
★LOVOTふれあいコーナー
★キットバスで大きな絵を描こう!

ぬりえ作品募集中!
LOVOT「くるみ」と「ぽかぽかものはし」のコラボぬりえをおうちで塗ってね。
完成したぬりえを当日ショールームにお持ちいただくと、オリジナルコラボグッズをプレゼント!
ぬりえは3月以降にエネリアショールーム特設で配布します。作品は4/29までショールームに展示します。

6/29日 10:00~15:00 まなBO-SAI

見て、体験して、味わって!家族みんなで楽しみ
ながら学び、もしものときに備える防災イベントです。

アウトドアでも楽しめる防災ごはん 要申込

受講料 | 1,000円(お1人さま)
時間 | 10:00~11:30 / 13:00~14:30
講師 | クッキングスタジオスタッフ
いざという時に役立つ防災ごはんをアウトドア感
覚で楽しみながら実践!市販の防災食の試食も。
※4歳~大人までが対象です。

・防災ワークショップ・わくわくマルシェ
・ステージショー など...

ママたちのおしゃべり会

6/5木
10:00~11:00
受講料 1,500円
講師 助産院海の色 助産師 平野 明日香
子育てのお悩みから
ガールストークまで、日頃
気になることをおしゃ
べりでリフレッシュしま
せんか?助産師さんか
ら子育てで楽しくなる
アドバイスがもらえます。
お茶・スイーツ付き。

※0歳~2歳のお子さまのママ お子さまと一緒にご参加いただけます。

母の日・父の日に感謝の気持ちを添えて
ファミリーピザパーティー

母の日 父の日
5/10土・5/11日 6/14土・6/15日
11:00~13:00
参加料 1,500円(お1人さま)
母の日・父の日に家族みんなで参加で
きるスペシャルイベント!ピザのトッピン
グを体験し、焼きたてをみんなで楽し
みます。お子さまからお母さん・お父
さんに感謝の気持ちを伝えます。(調理
はトッピング体験のみです)
※小学生以下のお子さまを含む家族2~6名が対象です(2歳以上の入場者は有料)。
メニュー
予定 お好みピザ・サラダ・スープ・デザート
母の日/父の日のミニプレゼント付き

キッズコーナーに
あそびに来てね!

エネリアキッズサークル 会員募集中!
広くて明るいスペースに「Toysub!」の
おもちゃもご用意。無料でご利用いた
だけます。LOVOT「くるみ」もいるよ!