

8/3

10:00-15:00

キッズ食育フェスタ

アンケートに答えて

抽選会

ベルテックス静岡選手のサイン入りグッズをもらおう!

※アンケートに回答されたお客様が対象。※1家族あたり1回限りです。©VELTEX SHIZUOKA

ベルテックス静岡と一緒に学ぼう!

スポーツ栄養

測定をして自分のカラダを知り、スポーツをする上で欠かせない食について、ベルテックス静岡の選手と学ぼう!補食におススメのエナジーボール(おにぎり)も作ります。

※ベルテックス静岡の参加選手は当日のお楽しみです。

要申込

時間

10:00~12:00

13:00~15:00

受講料

3,500円(2名1組)

講師

管理栄養士 好川 紗帆

対象

小学生親子

・InBody(体成分分析装置)測定

※お子さまのみ

・ミニ栄養セミナー

・食育トークショー

・オリジナルエナジーボール作り

時間

10:00~12:00

13:00~15:00

受講料

3,500円(2名1組)

講師

管理栄養士 好川 紗帆

対象

小学生親子

・InBody(体成分分析装置)測定

※お子さまのみ

・ミニ栄養セミナー

・食育トークショー

・オリジナルエナジーボール作り

野菜大好き!オリジナルサラダを作ろう

要申込

時間

11:00~/12:00~/13:00~

(各回約40分)

受講料

500円(お1人さま)

講師

クッキングスタジオスタッフ

対象

小学生(保護者同伴)

お好みの具材を選び、「まぜマヨ」でオリジナルの味付けにチャレンジしてキミだけのサラダを作ろう!自分で調理し、味わうことで野菜が好きになるプログラムです。

協力 キュービー株式会社

時間

10:30~/11:30~/13:30~

14:30~

(各回約30分)

受講料

600円(お1人さま)

講師

株式会社 タミヤ

本物そっくり!粘土でアイスを作ってみよう!作品はマグネットにして持ち帰ることができます。

※製作していただく作品は食べられません。

協力

静岡市環境共生課

親子レシピコンテストに応募して参加券をGet!

ガチャガチャ

スーパーボールすくい

ヨーヨーつり

わくわくマルシェ

カネタツ

T's green

薦や

RIRE ANNE

k-forestry

安池林業

パフォーマンスステージ

静岡アロハ マリエラニ ハラウ ほか

親子でそなえる

6/29

10:00-15:00

まなBo-Sai

アウトドアでも楽しめる防災ごはん

要申込

時間

10:00~11:30/13:00~14:30

受講料

1,000円(お1人さま)

講師

クッキングスタジオスタッフ

メニュー

フライパンでクイックブレッド

ボリ袋でチリビーンズ

もももみキャベツサラダ

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。

災害体験VR(静岡県地震防災センター)

AED体験(日本赤十字社 静岡県支部)

火起こし体験(ボイスカウト静岡県連盟 静岡地区)

ハザードマップの見方(駿河区地域総務課)

携帯トイレの使い方を学ぼう!(静岡市上下水道局)

在宅避難を考える(まりん防災)

ガスの安全・安心(静岡県ガスマネジメントセンター)

防災用品・防災食・EVの紹介

わくわくマルシェ / パフォーマンスステージ

9/15

月・祝

10:00-15:00

いきいきシニアライフDay

笑顔あふれる健康教室

~大学生と健康づくり~

時間

13:30~15:00

講師

株式会社なまけもの

静岡県立大学 看護学部

要申込

参加無料

「先着順」

大学生との交流を通して、明るく楽しく健康に関する知識と実践方法を学びましょう。若い世代のエネルギーで健康促進と世代間交流を目指します。

あなたは何点?測定会

時間

随時開催

講師

学生ボランティアサークル

なまけもの

要申込

参加無料

当日受付

大学生考案の頭と身体を使ったオリジナルゲームやクイズで高得点を目指しましょう。

安全・快適な入浴タイム

時間

14:00~14:30

講師

バーバス株式会社

要申込

参加無料

「予約優先」

快適な入浴時間を過ごすためのポイントを専門家がわかりやすく解説します。ヒートショックに関する正しい知識と対策を学び、シニア世代が安心して入浴を楽しめるようサポートします。

火曜クラス▶7/1【火】・木曜クラス▶7/3【木】スタート

シニアのための健康講座

7月~9月の毎週火曜日・木曜日

(全12回・8/12・14・9/23を除く)

第1部

しそ〜か

でん伝体操

2部開催日は1時間

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カ月継続して行い、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】

7/8(火)・10(木)

熱中症予防

管理栄養士 長澤 絢子

8/26(火)・28(木)

リアル野球盤

ショールームスタッフ

9/9(火)・11(木)

脳トレぬり絵

家事コンシェルジュ 山内 美由紀

契約アンペア40A以上のお客さま必見!

2025年8月31日【日】まで

対象プランを新規お申し込みで

電気代基本料金6ヶ月無料

キャンペーン

お申し込み特典

SHIZGASでんき

GIFT CARD

2,000円分プレゼント!

ショールームで申し込みいただくとQUOカード

※静岡ガスグループのガスをご利用のお客さまに限りです。

※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

エネリアショールーム静岡

Summer 2025. 7月-9月

料理教室・イベントのご案内

Cooking Studio & Event Information

“料理教室と工房 cugui”のイタリアンレッスン

要申込

9/18

要申込

受講料 5,000円

時間 10:00~13:00

講師

「料理教室と工房 cugui(焼津市西小川) 白鳥 鮎子

焼津市にある、隠れ家的な料理教室とレストラン「cugui」による講座が初登場。今回は手打ちパスタを中心に南イタリアのシチリア料理を実習します。飲食店や料理教室の経験豊富な講師がワンランク上のおいしいイタリアンの魅力とコツをお教えします。

ナスのシチリア風カボナータ

・シラスのブルスケッタ

手打ちパスタ プリアーテマトソース

鶏肉とじゃがいものオープン焼き

ローズマリーとガーリック風味

カッサータ(デモンストレーション)

メニュー

予定

“このもの”に学ぶ旬を味わう和ピクルス

要申込

8/28

要申込

受講料 4,000円

時間 10:00~13:00

講師

季咲亭 瀧 昌弘

静岡みやげとしても注目されている「このもの」の和ピクルスを手作りで。静岡産の新鮮野菜を使った3種類のピクルスを作って持ち帰りいただけます。和ピクルスを料理に使ったアレンジメニューもご紹介いたします。

パプリカの和ピクルス

・かぼちゃの和ピクルス

・きのこの和ピクルス

いなり寿司(アレンジメニュー)

メニュー

予定

ビリヤニ

〜とびきりおいしいスパイスご飯を作る〜

要申込

7/15

要申込

受講料 5,500円

時間 10:00~13:00

講師

Zelenshchik(英区六番町) 金馬 愛美

ビリヤニは、インドをはじめ主に南アジア地域で親しまれている贅沢な炊き込みご飯です。本格的なビリヤニを静岡市でいち早く紹介した人気店「Zelenshchik」。本場インドに渡り研究を重ねる講師による貴重な講座です。丁寧な講義と調理実習で実践的なテクニックを学び、とびきりおいしいビリヤニを作ってみませんか?

メニュー

チキン・キーマ・ビリヤニ

ライタ

※調理は2名1組で行います。お1人さまでお申し込みいただけます。

生地から作るお手軽パン教室

要申込

7/25

要申込

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

手ごねパンをもっと身近に。外側はカリッ、食べればバターの香りが広がる「塩パン」、コーンマヨをトッピングして夏らしいひまわりの形に成形した「ひまわりコーンパン」を作ります。作業はお1人さまずつ行い、焼きたてのパンをお持ち帰りできます。

メニュー

塩パン

ひまわりコーンパン

※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

[8/13(水)~17(日)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

検索

バスロコ

主幹線

国鉄

至富士

JR静岡駅

静岡ガス エネリアショールーム静岡

エス

パティオ

ホテル

クラシエ

静岡

静岡銀行

駅南支店

南鈴屋

ラヴァン

センター

すき家

ジャンボ

エディョー

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

6/20【金】

8月講座締切日

7/20【日】

9月講座締切日

8/21【木】

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17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。

※親子連席等、記載のある講座以外のお客さまは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、雨天等の事情により開催を中止することがあります。

※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。

※食中毒防止のため、料理のお持ち帰りはご遠慮ください。

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!

QRコード

LINE

Instagram

LINE & Instagram フォローはコチラ!

SHIZGAS

2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

デモンストレーションでご覧いただくメニューあり

料理お持ち帰り付き

※受講料は全て税込表記です。※写真・画像はイメージです。

**家族がよろこぶ
ヘルシーごはん**

9/16(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のなら、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 薬味と油揚げのホットサンド
豚肉と胡瓜のさっぱり炒め
アサリ入りトマトスープ
バナナとバナナチップのムース風

**kitchen703の
あたらしいおうちごはん**

8/8(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世界の料理が一度に何品も、しかも時短できちゃいます!今回はベトナム料理。料理のコツや手順を学び、4人グループで調理実習を行います。

メニュー
予定 手巻きバインセオ・チキンフォー・ライスペーパー・コロック
ヨーグルトコーヒーゼリー

NEW 俺達のキッチン

7/20(日)

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

初心者大歓迎!さまざまな調理を学べる男性向けのシリーズがスタートします。毎回異なるテーマで料理・お菓子・パンを作ります。初回は満足感のある3品をグループ調理で作ります。

メニュー
予定 ハンバーグ・冷製スープ
バスクチーズケーキ

**ひとりでできる
定番レシピ**

A 8/2(土)・8/12(火)
B 9/12(金)・9/13(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ょう。調理はお1人さますっ行うので、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 タコライス・ゴーヤのツナサラダ・サーターアンダギー
B スープカレー・じゃがバターコン・カタラナ

米粉で作る はじめての韓国餅

9/4(木)

受講料 4,000円 時間 10:00～13:00
講師 韓国餅研究家 野原 由美

今、注目の韓国スイーツ。伝統的な韓国餅はグルテンフリーの身体に優しいお菓子です。レシピ本「米粉で作る韓国餅のおやつ」も好評の講師が基本からお教えします。グループで調理し、お1人さますっ成形を楽しんで韓国茶と一緒にティータイム。お持ち帰り付きです。

メニュー
予定 インジョルミ(きなこと黒胡麻の餅)
ソンビョン(今年の収穫を祝うお菓子)
韓国茶



**スパイス香る
キャロットケーキ**

9/21(日)・9/22(月)

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

スパイスをきかせ、ナッツやドライフルーツも加えた大人の味わい。カフェで人気のキャロットケーキを、米粉を使って焼き上げます。直径15cmのケーキをまるごとお持ち帰りいただけます。

**夏にうれしい!
濃縮珈琲を極める**

7/24(木)・8/25(月)

受講料 2,500円
時間 10:00～12:30
講師 Barista 野原 由美

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。

夏をエンジョイ!キッズクラス

■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。

おうちで縁日!

7/27(日)・7/28(月)
8/10(日)・8/11(月・祝)

受講料 2,000円(お1人さま)
時間 10:00～13:00
講師 クッキングスタジオスタッフ

昨年大好評につき第2弾!縁日で人気のメニューにチャレンジしよう!みんなで仲良く作って、食べて、クッキングスタジオで縁日気分を楽しみます。

※4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

メニュー
予定 チーズハットグ・たません
チョコバナナ・ラムネ ほか

みんな大好き
親子で作る焼きたてパン

8/19(火)・8/24(日)
9/27(土)・9/28(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

食べるのがもったいないくらいかわいい「くまのちぎりパン」を親子で楽しもう!

※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名までお申し込みいただけます。

メニュー
予定 くまのちぎりパン
ハムチーズちぎりパン
カレー風味のミネストローネ

夏休み理科クラブ

お子さまは楽しい理科実験&ものづくり講座、大人の方は最新ガス機器での調理体験(試食付き)にご参加いただけます。

自動で方向転換する「セグウェイ」を作ろう
いつまでも振り子運動する「イルカの体操」を作ろう

7/19(土) 8/9(土)

受講料 2,200円(お子さまお1人につき)
時間 10:00～12:00
講師 アトリエBlanco 白鳥 未行

お子さまの新たな才能を見出ませんか?お子さまは絵画教室、大人の方は最新ガス機器での調理体験(試食付き)にご参加いただけます。手ぶらでOKです。

※小学生のお子さまと保護者の方が対象です。

夏休みキッズ絵画教室

8/10(日)

受講料 2,200円(お子さまお1人につき)
時間 10:00～12:00
講師 アトリエBlanco 白鳥 未行

お子さまの新たな才能を見出ませんか?お子さまは絵画教室、大人の方は最新ガス機器での調理体験(試食付き)にご参加いただけます。手ぶらでOKです。

※小学生のお子さまと保護者の方が対象です。

お子さまは緑化作品を描きます。

“海の日”スペシャルプログラム

～陸上養殖見学とマリンドームワークショップ～

7/21(月・祝)

会場 静岡ガス 研修センター(駿河区池田28) ※現地集合となります。

受講料 1,000円(2名1組)
時間 10:00～11:30
13:00～14:30
講師 静岡ガス側未来価値共創担当 家事コンシェルジュ 山内 美由紀

「海の日」にお子さまと特別な体験をしませんか?静岡ガスが新たに手がける「陸上養殖」。今注目のハイブリッド養殖魚「クエタマ」の養殖施設を見学し、えさやりも体験して未来の食糧生産や環境について学びます。また、海をテーマにした世界に1つだけのマリンドームを作ります。 ※4歳以上のお子さまと保護者の方が対象です。

くらしを楽しむワークショップ

大豆ミートのカレーを作ろう

9/26(金)

受講料 1,500円
時間 10:30～12:30
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。

メニュー予定 ・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

インテリアグリーンワークショップ

7/28(月)

受講料 4,500円 時間 10:00～12:30
講師 プリザーブドフラワー 全国協議会技能検定1級 川内 貴美子 家事コンシェルジュ 山内 美由紀

※サイズ:約18.5x18.5cm

水やり不要で手間がかからないアーティフィシャルグリーンを使って木製フレームの中にアレンジを作ります。フレームは、テーブルなどに置くだけでなく、絵のように壁に掛けて飾ることもできます。インテリアに取り入れることでオシャレで癒しの空間に。グリーンのあるくらしを楽しむための、家事ミニ講座付きです。

ベビー&キッズと一緒に楽しもう

2歳からはじめよう
こどもクッキング

7/17(木)・9/23(水・祝)

受講料 1,000円(お1人さま) 時間 10:00～11:30
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。皮むきをしたり、種をとったりして、野菜に触れてみよう!かわいいカレーの飾り付けも楽しめます。

※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名までお申し込みいただけます。

メニュー
予定 ライオンさんのカレーライス
おやさいのスープ・バナナシャーベット

はじめてのサイン育児
～サインで遊んでみよう～

7/10(木)

受講料 1,000円(2名1組) 時間 10:00～10:45(生後2か月～12か月未満)
11:15～12:00(生後12か月～2歳まで)
講師 ベビー&ママサインインストラクター 菊池 真美

おしゃべり前の赤ちゃんも伝えたいことがいっぱい。サイン育児では「ことば」より早く赤ちゃんが習得する身振り手振り(ハンドサイン)を使って、気持ちのやりとりをします。

※お子さまと保護者の方が対象です。
※時間によって対象年齢が異なりますのでご確認ください。

0歳からの指先知育
～センサリーバッグを作ろう～

8/22(金)

受講料 500円 時間 10:00～11:00/14:00～15:00
講師 おもちゃインストラクター 前田 実穂 家事コンシェルジュ 山内 美由紀

ぶにぶに触れる手作りおもちゃで赤ちゃんの脳と手指感覚を育てよう!見た目も涼しいオリジナルのセンサリーバッグを手作りします。おやつタイムには最新ガスコンロの便利機能を使った調理もご紹介。

※生後1ヶ月～1歳未満までのお子さまと保護者の方が対象です。
※ヨガマット(お貸し出し可能)・タオル・飲み物をお持ちください。

0歳からのおやこえいご
～英語のリズムを楽しもう～

8/28(木)・8/29(金)

受講料 1,000円(2名1組) 時間 10:00～10:45
講師 Rhymoe®認定インストラクター 白石 まりえ

お子さまと一緒にママ自身が楽しい時間を。英語のリズムが流れ続けるRhymoe(ライモ)の時間、ぜひ体験しに来てください!

※生後6ヶ月～2歳までのお子さまと保護者の方が対象です。

子どもの「今」をかわいく残そう!
エネリア杯 ハイハイレース

7/26(土)・9/8(日)

受講料 500円 時間 10:00～10:45/11:00～11:45
講師 保育士 前田 実穂

大人気ハイハイレースがパワーアップ!エネリア杯に参加して、ハイハイ期にしかできない思い出をつくる!お子さまの「今」を残す「手形アート」も作ってお持ち帰りいただけます。

※ハイハイができる未歩行のお子さまご家族が対象です。

キッズコーナーにあそびに来てね!

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!

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。

詳しくはこちら▶

会員登録中!
Eネリアキッズサークル

うれしい特典

・ドリンクサービス ・来館スタンプをためてプレゼント!

※キ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。

2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

デモンストレーションでご覧いただくメニューあり

料理 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。