

くらしを楽しむワークショップ

わたしを整えるピラティス
～いつまでも動ける身体に～

1/25日

10:00～11:00

受講料
1,800円

講師
SUNNY PLACE
深澤 奈由子



冬の冷えてこわばった身体を、じんわりほぐして整えていきましょう。深い呼吸とゆるやかな動きで、芯からリセット。姿勢改善や体幹強化にも◎はじめての方も大歓迎!新しい年、軽やかな一歩を踏み出しませんか? ■ヨガマット貸出あります。

体幹が変わる!
バランスボールで始める健康習慣

3/16日

10:30～11:30

受講料
1,500円

講師
e-na park
稲葉 舞衣子
健康福祉コンシェルジュ
増田 暢代



ちょっとしたコツで、座るだけでも体幹を鍛えられます。軽く弾むだけで有酸素運動にもなり、運動が苦手な方や続けるのが難しい方にもおススメ!身体にやさしい「フルーツ甘酒」の試飲付き。
【協力】雪印ビーンスターク株式会社

大豆ミート入りの
ハンバーガーを作ろう

1/30金

10:30～12:30

受講料
1,800円

講師
時短家事
コーディネーターR
Expert
山内 美由紀



高タンパク、低脂肪でヘルシーな「大豆ミート」を使用した簡単・時短レシピで、心も満たすハンバーガーと一緒に作ってみませんか。グリルで揚げないフレンチフライも作ります。
※16歳以上の方が対象です。※含ひき肉・卵・チーズトマトを使用します。

私にぴったりの色
を見つけよう

3/15日

10:00～11:30

受講料
3,300円

講師
イメージコンサルタント
AKI



第一印象は「色」で変わります。プロによる「4タイプの簡易パーソナルカラー診断」で、あなたの魅力を引き出す色を見つけましょう。春のスタートに、自分らしさを整える時間を。

想いを咲かせて
筆文字で楽しむ春

2/20金

10:30～11:30

受講料
1,000円

講師
彩むすび舎 美心処
平山 恵美子



筆ペンと色を使って、春の象徴「桜」を描いてみませんか?筆文字の温かみを感じながら、自分の桜を咲かせましょう。お名前カードのプレゼント付き(お名前は申込時に伺います。2枚目+500円)。
増田 暢代

ガスも電気もおトクに!

家計応援キャンペーン

SHIZGASでんきは基本料金から割引! 3/31まで

SHIZGASでんき

お申し込みいただくと

QUOカード
プレゼント!

でんきシミュレーション実施で抽選に参加!

★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と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。

新たに「おうち電化プラン」が誕生!

オール電化住宅にお住まいの方におススメのプランです。

エネリアショールーム静岡 Early spring 2026. 1月-3月
料理教室・イベントのご案内
Cooking Studio & Event Information

キャラメルクランブルチーズケーキ

3/6金・3/7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

香ばしいキャラメルを混ぜ込んだ濃厚なバイクドチーズケーキ。ザクザク食感のクランブルをのせて焼き上げます。直径15cmのケーキをお1人さま1台作ってお持ち帰りできます。試食付き。



Premium Lesson “La Rufina”のワインと楽しむ
冬のイタリアン

1/20火 受講料 6,500円 時間 10:30～13:30
講師 La Rufina(葵区伝馬町) オーナーシェフ 柿山 聡

伝馬町通りにある人気のイタリアン「La Rufina」によるプレミアムレッスン。シェフによるデモンストレーション中心に料理を学び、お客さまは手打ちパスタ作りを体験。静岡県産の旬食材たっぷりのランチをワインとともにお召し上がりいただけます。

メニュー 静岡産冬野菜のフリット・静岡産冬野菜のミネストローネ
手打ちパスタピチ 富士長谷川農産のマッシュルームソース
静岡産豚のカツレツ アメーラトマトのソース

※20歳以上の方が対象です。※お車でのご来場はご遠慮ください。



“鈴木こうじ店”の
手づくり味噌教室

2/19木・2/20金 受講料 4,500円 時間 10:30～12:30
講師 鈴木こうじ店(駿河区高松) 鈴木 通生

創業慶応元年、生麴や手作りの味噌を製造・販売する「鈴木こうじ店」が味噌作りを伝授します。同店おススメの厳選素材で2kgの味噌を仕込んでお持ち帰り。ご自宅でじっくり熟成させて出来上がりです。お持ち帰り容器もご用意しています。こうじや味噌についてのお話と食べ比べ、味噌を使った料理やおススメ発酵調味料の試食付き。



春の訪れを告げる
ミモザでスワッグ作り

3/7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LOWER・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

ミモザをたっぷり使ってナチュラルなスワッグをお作りいただけます。飾るだけで空間がぱっと明るくなり、気持ちも軽やかにお部屋に春を運んでくれます。ぜひ一緒に楽しみましょう。お花のあるくらしを楽しむための、ミニ家事講座付きです。

【サイズ】約40～45cm



火曜クラス▶1/13[火]・木曜クラス▶1/8[木]スタート

シニアのための健康講座

しそ〜か

第1部 でん伝体操 1月～3月の毎週火・木曜日 (全12回 1/1を除く)
※2/12(木)休館のため2/13(金)に行います

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]

[1/27(火)・1/29(木)]免疫力を高める食生活……………管理栄養士 長澤 絢子
[2/24(火)・2/26(木)]わくわく講座……………ショールームスタッフ
[3/10(火)・3/12(木)]紅茶で生活を豊かにしよう!……………三井農林株式会社

2/3金 こどもとシニアで楽しむ「節分」詳しくは中面をご覧ください

シニア向け
会員サービス よりみちサークル 登録無料

新会員サービス “よりみちサークル” スタート!

毎日に、ちょっと楽しいよりみちを。

ドリンクサービス・スタンプカード・会員限定講座など…お友達と一緒にでも、ひとりでも大歓迎!気軽に立ち寄って、楽しい時間を過ごしませんか?

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。

詳しくはこちら▶

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

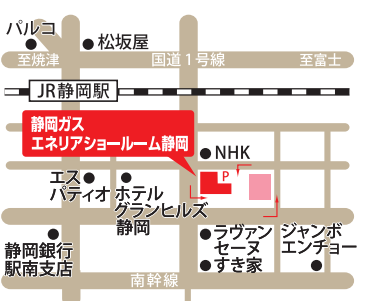
TEL. 054-285-0267

申込受付 / 9:30～17:00

休 館 日 / 水曜定休 [12/27(土)～1/4(日)休館] (祝日の場合は営業・翌日休館)

■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



お申し込み方法

第一次締切日

1月講座締切日 12/20 [土]

2月講座締切日 1/20 [火]

3月講座締切日 2/20 [金]

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。

※お申し込み人数が一定に満たない場合や、定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!

LINE

Instagram

LINE & Instagramフォローはコチラ!



kitchen703の あたらしいうちごはん

3/13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。4人グループで調理実習を行います。

【春野菜を楽しむメニュー】
春野菜のニース風サラダ
春キャベツの簡単シュクルート
筍のクリームペンネ
チーズクリームブッセ



家族がよろこぶヘルシーごはん

2/17火

受講料 3,200円

時間 10:00～13:00

管理栄養士

講師 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 鶏団子の甘酒梅鍋・大根とわかめのナムル
長芋とチーズの蒸し焼き・えのきとりんこのマリネ・おからのアボカドバナナケーキ



生地から作る お手軽パン教室

1/23金・1/25日

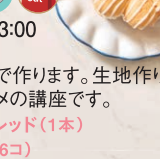
3/15日・3/16月

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

手ごねパンをお1人さまずつの作業で作ります。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 チョコナッツマブルブレッド(1本)
B ももちリングドーナツ(6コ)



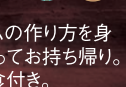
ガナッシュケーキ

2/13金・2/14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

基本のコアスポンジやガナッシュクリームの作り方を身につけながら、お1人さま1台のケーキを作って持ち帰り。チョコレートの飾りもご自身で作ります。試食付き。



ひとりでできる定番レシピ

2/28土・3/9日

3/29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

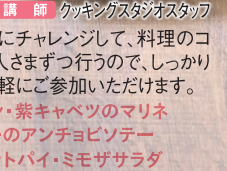
基本を押さえた人気のメニューにチャレンジして、料理のコツをつかみましょう。調理はお1人さまずつ行うので、しっかり身につきます。初心者の方も気軽にご参加いただけます。

メニュー 予定 A 明太ポテトグラタン・紫キャベツのマリネ
B 海老とブロッコリーのアンチョビソテー
C アクアパッツァ・ポットパイ・ミモザサラダ

明太ポテトグラタン・紫キャベツのマリネ

海老とブロッコリーのアンチョビソテー

アクアパッツァ・ポットパイ・ミモザサラダ



もっと楽しむ!珈琲講座

～テイスティングとペアリング入門～



3/17火

受講料 2,500円 時間 10:00～12:30

講師 Barista 野原 由美

豆の挽き具合や湯温などのコツを学んで、お1人さまずつドリップ実践。今回は珈琲のテイスティングを体験いただけます。珈琲豆の栽培地域から栽培、収穫、精製、焙煎、淹れ方などの講義も充実。お菓子とのペアリングも楽しみ、好みの1杯を見つけましょう。

2/22日 ねこ好き集まれ! ワークショップ



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

酢飯や具材のパーツを組み合わせて「ねこ」と「肉球」の飾り巻き寿司を作ります。どんな顔になるかは切ってみてのお楽しみ!

メニュー予定 飾り巻き寿司(ねこ・肉球)・おすいもの



受講料 2,500円 時間 10:00～12:00

講師 YUTORI ART&CRAFT 稲垣 有里

羊毛フェルトのテクニックを学び、愛猫にそっくりな猫のモチーフを作ります。ねこを飼っている方もそうでない方もお気軽にご参加ください。【サイズ】約6.5cm×7cm

持ち物:ソーイングセット(針・糸など)・ハサミ・ねこの写真(できればプリントしたもの)

秋山毛糸店の出張! ニットカフェ

～かぎ針編みモチーフのコースター～

2/10火

受講料 3,800円

時間 10:00～12:30

講師 秋山毛糸店(葵区材木町) 前島 一雄

「コーヒースタンドのあるニットのお店」として人気の秋山毛糸店が、「ニットの日」にエネリアショールームに一日出張。かぎ針編みモチーフのコースターを作り、おしゃべりしながらカフェと編み物を楽しむひとときをお届けします。編み物が初めての方も大歓迎!お店で人気の毛糸や小物も販売します。

【カフェメニュー】秋山毛糸店のコーヒー・ミニクリームビスケット(ジャム付き)

持ち物:8号かぎ針(お持ちでない方は購入可¥825)・ハサミ・老眼鏡(必要な方)



自然素材で 暮らしを豊かに 藁の鍋敷きづくり

1/23金

受講料 2,500円

時間 10:00～12:30

講師 ステンドグラス工房 サンクラフツ Kouko

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

地元の藁を使って、暮らしに彩りを添える鍋敷きを手作りしてみませんか?藁の自然な香りと手触りを感じながら、組み編みの美しさを楽しみましょう。完成した鍋敷きは、温かなお料理を引き立てるだけでなく、アウトドアでも活躍する実用的な一品です。【サイズ】直径約13cm～14cm



ベビー & キッズと一緒に楽しもう

食育キッズクッキング

講師 クッキングスタジオスタッフ ※4歳～小学生のお子さまと保護者の方が対象です。



ほかほか!どうぶつ中華まん

1/10土・1/11日・1/12月・祝

10:00～12:30 受講料 1,500円(お1人さま)

寒い季節においしい中華まんを皮から手作り!かわいい動物の顔に仕上げます。ふくら蒸したてをどうぞ!

メニュー 予定 ぶたの肉まん・うさぎのごまあんまん
中華風コーンスープ



わくわくスマイル!ウーピーパイ

2/7土・2/8日

10:00～12:30 受講料 1,500円(お1人さま)

チョコレート味のしっとりした生地でマシュマロを挟んだ、友チョコにもピッタリなかわいいお菓子。もらったらwhoopie(わーい!)とうれしくなっちゃうよ!

メニュー予定 ウーピーパイ(お1人さま4コ)



みんなで楽しむ春色お花見弁当

3/21土・3/22日・3/23月

10:00～13:00 受講料 2,000円(お1人さま)

おいしい料理をグループで作って、1人分ずつ彩りよくお弁当箱につめます。完成したらショールーム敷地内の屋外に出て、お花見気分をいただきます!

メニュー予定 お花のおにぎらず・ハンバーグ・にこにこゴボトほか

2歳からはじめよう こどもクッキング

3/27金・3/28土

10:00～11:30

受講料 1,000円(お1人さま)

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、材料を混ぜて…カップケーキを生地から作ります。クッキーを使ってかわいいデコレーションも楽しみましょう!

※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。

メニュー 予定 うさぎさんのにんじんケーキ
おはなのジャムサンドクッキー

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

育児の合間にリセット習慣 ～育児中こそセルフケア～

2/26土 10:00～11:30

受講料 1,800円

講師 SUNNY PLACE 深澤 奈由子

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

骨盤底筋をじんわり鍛えて、育児の疲れも軽減。

育児でがんばる体を、やさしく整える時間にしましょう。

初心者でも安心!家でもできるセルフケアもご紹介いたします。

■ヨガマット貸出あり/筋膜リリースボール付きです。

※生徒1ヶ月～歩くまでのお子さまと保護者の方が対象です。

こどもとシニアで楽しむ「節分」

2/3日 10:00～11:30

受講料 1,000円(お1人さま)

講師 健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

キッズ絵画教室 春、花いっぱい、楽しく花を描こう

2/15日 10:00～12:00

受講料 2,500円(お1人さま)

講師 アトリエBlanco 白鳥 末行

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。

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子

未就学のお子さまとシニアが世代を超えて一緒に楽しむイベントです。節分にちなんだ工作や鬼退治にチャレンジした後は、「大豆」を使ったおやつ時間。

対象:1歳～未就学のお子さま(お子さまお1人につき1,000円)

シニアの方(お1人さまからご参加いただけます)。

おやつメニュー おにさんおとうふケーキ

健康福祉コンシェルジュ 増田 暢代

管理栄養士 長澤 絢子