



ひまわりCooking・カルチャー教室 受講生大募集

【募集期間】
令和7年
9/26(金)
まで

ひまわり Cooking

- 定員/16名様 お子様連れのご受講はご遠慮ください。
- 親子教室定員/8組様 ※小学生のお子様と保護者様の2人1組でお申込み下さい。
- 各メニューは予告なしに変更する場合がございます。

①本場イタリアの家庭料理

講師 アンコーラ
オーナーシェフ
開催日 10/16(木)
時間 10:00~14:00
受講料 1,500円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●温野菜サラダ ●揚げピッツァ
●ポーアのカツレツ
身近な食材で本場のレシピを
使って簡単に調理します。



大久保 恵司

②新そばを味わう本格手打

講師 山口そばの会
開催日 10/25(土)
時間 10:00~14:00
受講料 1,500円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●季節の温かいそば
香り、味とも最高の時期に
ひきたての新そばを使って
楽しみましょう!



滝口 寿々夫

③親子で米粉パン講座

講師 栄養士
開催日 11/1(土)
時間 10:00~14:00
受講料 1,000円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●ピザ ●コールスローサラダ
●コンソメスープ
手形成の米粉パンが簡単にできる
米粉ミックス粉を使います。



ゆずキッチン

④自宅でスペイン料理

講師 TIENDITA(ティエンディータ)
オーナーシェフ
開催日 11/6(木)・12/4(木)
時間 10:00~14:00
受講料 3,000円 (2回分・食材費込)
予定メニュー
1回目 ●本格的なパエリア 他
2回目 ●地魚でスペインの鍋料理 他
身近な食材をスペイン料理に



湯城 明彦

⑤親子 中国料理教室

講師 YIC調理製菓専門学校
開催日 11/9(日)
時間 10:00~13:30
受講料 1,000円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●麻婆豆腐
●海老のチリソース煮
中華の食材に触れて・食べて・楽しく・
ピリ辛料理にチャレンジ!!



松前 翔子

⑥新米 × 和カフェ ごはん

講師 Watonaru料理教室
調理技能士・専門調理師
開催日 11/14(金)
時間 10:30~14:00
受講料 1,500円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●鶏とれんこんの煮物
●もずくスープ ●だし巻き卵
●あんこもち ●ツナの佃煮
炊きたての新米とあんこ、
秋の味覚たっぷり!



増見 聖子

⑦刺身のひき方・1品料理

講師 漁師の魚屋KaRaLi 漁師
開催日 11/30(日)
時間 10:00~14:00
受講料 1,500円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
●刺身 ●カルパッチョ
●季節の野菜の鯛めし
おいしく魚を食べていただきたい!



吉井 秀文
岡本ひろこ

⑧和菓子 練り切り体験

講師 福藍照 -akari-
開催日 12/14(日)
時間 10:00~13:00
受講料 1,000円 (1回分・食材費込)
予定メニュー
クリスマスに向けて
●サンタくま ●雪の結晶
想いが詰まった和の贈り物を
一緒に作りませんか?



吉福 照

【開催期間】令和7年10月~令和7年12月

【開催場所】山口合同ガス(株)ショールーム「ひまわり館宇部」

- 応募者多数の場合は締切後抽選とさせていただきます。(当選結果は後日郵送にてご通知いたします。)
- 募集期間終了後でも定員に空きがあるコースは、随時先着順にてお申し込みを受け付けます。

詳しくは下記までお問い合わせください。

- 弊社・講師の都合により、日程・時間を変更する場合がございます。

- 日付・時間が複数あるコースはご希望の日時をお選びください。●写真はイメージです。

詳しくは、山口合同ガスホームページをご覧ください▶▶▶

山口合同ガス

検索

<https://www.yamago-gas.co.jp/>



カルチャー 教室

●ご希望の日時をお選び下さい。

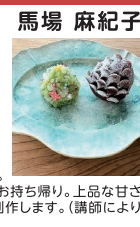
①楽しく話そう♪英会話教室

講師 英会話スクールcherish 宇田川 智美
開催日 ①大人レッスン ②親子レッスン
10/9(木)・10/20(月) 10/25(土) ハロウィン
11/6(木)・11/17(月) 11/15(土) サンクスギビング
12/11(木)・12/22(月) 12/20(土) クリスマス
※どちらも1回からのご参加可能です
時間 10:00~11:30
定員 ①各8名 ②各8組
受講料 ①各1,500円 ②各2,000円/組
※5歳以下のお子様の受講を
ご希望の場合は要相談
※1人追加につき500円プラス
持参物 ①筆記用具 ②ハサミ・のり・色鉛筆またはクレヨン
③海外旅行話を交えた楽しい初級英会話レッスン
④楽しいゲームや工作をしながら親子で英語を学ぼう



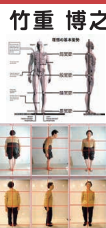
②季節の和菓子教室

講師 JSA練り切りアート®認定講師 馬場 麻紀子
倉月-sougetsu-
開催日 12/11(木)
時間 13:00~15:00 (おおよそ2時間)
受講料 4,000円 定員 8名
持参物 エプロン
講座内容 X'mas練り切りを2種×2個創作します。
2個はお茶とともに召し上がり、2個お持ち帰り。上品な甘さ
の糖類練り切あんを天然色素を使用して創作します。(講師により
着色済み)



③エゴスキュー体操

講師 Eサイズトレーナー 竹重 博之
開催日 10/12(日)・11/9(日)・
12/7(日)
時間 14:00~16:00 定員 各10名
受講料 各3,000円
持参物 ヨガマット 又はバスタオル
講座内容 簡単な動きの体操で、根本の
原因から痛みや不調を解消へと
導くメソッド。



④手作りで楽しむクリスマス

講師 kate no clover* 藤田 雅子
開催日 ①12/4(木)・・・クリスマスリースレッスン
②12/18(木)・・・ラッピングレッスン
③12/25(木)・・・ジュエリーケース作り
時間 14:00~15:30 定員 各10名
受講料 各2,000円 (教材費込み)
持参物 ①③・・・クラフトばさみ
②・・・クラフトばさみ、包みたいプレゼント
④クリスマスリースレッスン 写真のようなイメージで作成し、リボンは
数種類のの中から選んでいただきます。
⑤ラッピングレッスン 大切な方へのプレゼントを自分で素敵に包んで
みましょう。(※手のひらサイズです)
⑥ジュエリーケース作り 机の上で飾って、飾り付けて世界に一つの
ケースを。(ビルケースとしても使えます)



⑤お子さんの今をかわいく残す 手形足形アート

講師 手形足形アート まるさんかく はなしま さなえ
開催日 10月 ハロウィンアート・・・10(金)、12(日)
11月 お洗濯できるアートバッグ・・・16(日)、21(金)
12月 クリスマスアート・・・12(金)、14(日)
時間 10:00~12:00 定員 各親子6組
受講料 各1,500円 (10・12月・・・額引き /
11月・・・バッグに2つベタタン込み)
持参物 いつものおでかけグッズ
新生児の赤ちゃんから、上は年齢
制限なく参加していただけます
手形足形をかわいく残しましょう。



⑥呼吸を大切に、心からだが整うヨガ

講師 ヨガインストラクター/ヨガ心理学院リストラティブヨガ講師 Tomoko
全米ヨガアライアンスRYT200取得
開催日 10月・・・16(木)、30(木)
11月・・・13(木)、20(木)、27(木)
12月・・・4(木)、18(木)
時間 10:30~11:30(60分間レッスン)
受講料 各1,500円 定員 各10名
持参物 ヨガマット 又はバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
自分の呼吸のリズムで動く事で、身体だけでなく、心もほぐれる
ヨガをお届けします。初心者の方も安心な内容です。



お申込み方法

お電話・ご来館・弊社ホームページにて①お名前 ②ご住所 ③お電話番号 ④ご年齢 ⑤ご希望コースをご連絡ください。
※2名以上でのお申込みの場合は、それぞれの方の①~⑤をご連絡ください。 ※親子教室のお申込みは、お子様のお名前・学年もご連絡ください。

体験ハウス **ひまわり館宇部** ☎0836-31-0200
宇部市神原町二丁目6番72号 山口合同ガス(株)宇部支店1階 ■営業時間/9:00~17:00 ■休館日/火・水曜日

