



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
3/21(金)
まで

ひまわり Cooking

- 定員/16名様 お子様連れで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春を迎える彩りメニュー

講師 creation cooking na no ha na

高木 正人

開催日 4/8(火)

時間 10:00~13:30

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- ちらし寿司
 - 木の芽和え etc
- 桜咲く季節に見た目にも
明るくなれる料理を
楽しく作りましょう。



②手づくりパン教室

講師 Hiraokaパン&お菓子教室

平岡 孝美

開催日 4/19(土)

時間 10:00~13:00

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- チリビーンパンズ
- 生ドーナツ

メキシコ料理チリコンカンをパンに



③春の料亭ごはん

講師 割烹 明德

別府 俊哉

開催日 4/26(土)

時間 10:30~14:00

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- 鯛のお造り
- 春野菜の飛竜頭(がんもどき)
- 料亭もちしご飯

ご家庭でも簡単にできる少し粋な料理をご用意しました。
名残の春野菜で家計にも優しい絶品がんもどき、とうもろこしの
もちがさを最大限に引き出す土鍋ご飯と一緒に作りましょう!



④基本の調理パン

親子教室

講師 ベーカリー 二度寝の長州 ベーカリーシェフ

石川 秀成

開催日 4/29(火)

時間 10:00~13:30

受講料 1,000円 (1回分・食材費込)

- ピザパン

ガスオーブンを使って基本のパンを
作ります!
焼き立てパンを食べてみよう!



⑤手づくり“ありがとう”ケーキ 親子教室

講師 田舎の小さなケーキ屋さん cocone

碓 芙紗枝

開催日 5/10(土)・6/14(土)

時間 10:00~13:30

受講料 1,000円 (1回分・食材費込)

- ロールケーキ
- 焼き菓子

お母さん、お父さんに
“ありがとう”の気持ちをこめて。
オリジナルのロールケーキを作りましょう!



⑥基本のパスタ

講師 トラットリア サンマルノ シェフ

丸野 光洋

開催日 5/19(月)

時間 10:00~14:00

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- アマトリチャーナ
- キッシュ

ご家庭で再現しやすいメニューです



⑦簡単!無水スパイス・マカレー

講師

佐々木 康子

開催日 6/8(日)

時間 10:30~14:00

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- スパイス・マカレー
- 副菜2品

スパイスを知って色々作ってみませんか?



⑧おしゃれなおもてなし料理

講師 料理研究家&フードコーディネーター

ウチカフェ オーナー

竹内 典子

開催日 6/16(月)

時間 10:00~14:00

受講料 1,500円 (1回分・食材費込)

- 炸饅頭(ジャージャー麺)
- 鯖のムニエル ごまドレッシング
- 長芋きゅうり なす梅おろし和え
- カフェドジュレ 他

身近な食材で美味しくおしゃれにセンスアップ料理講座です



【開催期間】令和7年4月~令和7年6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.yamaguchi-gas.co.jp/>



カルチャー 教室

●ご希望の日時をお選び下さい。

①フランスパリススタイル フラワーアレンジメント

講師 エコールエムエ認定講師

中世古 勢津子

開催日 4月... 5日(土)、19日(土)

5月... 17日(土)、31日(土)

6月... 7日(土)、21日(土)

時間 10:00~12:00 定員 各5名

受講料 各8,000円+資材費(約1,000円)

※資材費は作品によって異なります。

エプロン、はさみ、持ち帰り用袋

フランススタイルベーシックコースの

中からの作品です。



②骨格ゆがみ改善教室

講師 レッスルプロジェクト4スタンス

理論マスター級トレーナー

縄田 幸治

開催日 4月...12日(土)、26日(土)

5月...10日(土)、24日(土)

6月...14日(土)、28日(土)

時間 14:00~16:00

受講料 各3,000円 定員 各5~10名

持参物 大きめのバスタオル又はヨガマット

ひとの身体の動き方は、みな同じではありません。

個人にあった骨格のゆがみを治す方法があります。

自分の身体は、自分で治しましょう。



③ライフプランのための新NISAとイデコ

講師 お金の教室 ファインジャンルプランナー

久保田 洋子

開催日 4月20日(日)...

5月11日(日)...

6月8日(日)...

時間 10:00~12:00 定員 各15名

受講料 1回 1,500円 / ご夫婦での参加 2,000円

3回 3,500円 / ご夫婦での参加 4,000円

持参物 電卓、筆記用具、スマホ 又はパソコン・タブレット

講座内容 家計に新NISAやイデコを利用した資産形成を組入れる実務講座



④親子でフラダンス♪ ※対象年齢3歳以上

講師 フラダンスインストラクター

重本 亜由美

開催日 4月... 6日(日)、27日(日)

5月... 18日(日)

6月... 22日(日)

時間 10:30~11:30 定員 各5組

受講料 各1,000円

持参物 動きやすい服装、飲み物

(裸足で踊るため、レッグウォーマーなどお持ちの方はご持参ください。)

親子で楽しくふれあいがながら、フラダンスを体験していただ

きます♪ (3歳未満のお子様の体験希望がある場合はご相談ください)



⑤体幹力アップ!音楽にのってストレッチ&楽しいステップ講座

講師 左来子 ムダン・レススタジオ主宰/ネパダ国立大学公認

ピラティスインストラクター・全米ヨガアライアンスRYT200

開催日 4月... 4日(金)、11日(金)

5月... 9日(金)、16日(金)

6月... 20日(金)、27日(金)

時間 9:30~11:00

受講料 各1,500円 定員 各8名

持参物 動きやすい服装、ヨガマット、水分、タオル

講座内容 ピラティス、バレエなどの要素を取り入れた

オリジナルエクササイズで、体幹作りを目指します



⑥生活に寄り添うカルトナージュ作品

講師 Handmade salon&shop

Luana*tmr*

開催日 ①4月17日(木)

②5月15日(木)...

時間 10:00~13:00

受講料 ①2,500円 ②3,500円

定員 各4名

講座内容 生活の中で役に立つカルトナージュ作品を、

お好みの柄でつくみましょう♪



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/水曜日

お申込み
お問い合わせ先

