

# FLAMME EVENT

フラムイベント

5・6・7

2021 4/11 (日)  
12:00より受付開始!!

※4/11は電話受付のみとさせていただきます。1講座につき2名様までとさせていただきます。

HPからも  
イベントの  
受付ができます!



上野ガス暮らしサポートくらぶ

優待提携



本カードをお持ちの方は  
お得な優待を  
受けることができます。

料理・スイーツ・パン教室のみ受講料

10%OFF

※新型コロナウイルス感染の状況  
によっては中止・延期となる場合  
がありますので、あらかじめご了承  
ください。

※今後のコロナ感染拡大状況により、  
料理を持ち帰りに変更する場合が  
あります。

料理教室

5/9.6/13 (日) わくわく  
キッズクッキング



内容  
ひとりで作れる朝ごはん

時間 A 10:00~12:30  
B 14:00~16:30

講師 三重大学教授 磯部 由香  
食育指導士 山本 隆子

参加費 1,000円(2回分)

定員 各8名(小学校4,5,6年生対象)

第一回で和風、第二回で洋風の朝食作り  
を学び、ご家庭でも一人でつくれるよう  
なることを目標にした内容になっています。

5/14 (金) 和食の料理塾



メニュー  
煮豚・煮玉子  
新じゃがの酢の物  
フキとあげの信田巻煮

時間 A 10:00~12:30  
B 18:30~21:00

講師 松永 啓子

参加費 2,400円

定員 各8名

和食料理の基礎知識や、調理の技術を  
身につけておきたいと考えている方向けの  
料理教室です。

6/18 (金) おやじの台所



メニュー  
菜飯/揚げ豚のごま味噌和え  
大根とホタテの酢の物  
ごま団子

時間 10:00~13:00

講師 松永 啓子

参加費 2,000円

定員 8名

男性も自分の為や家族の為に料理を作れ  
るように準備をはじめませんか?  
男性ばかりの家庭料理の教室です。

7/25 (日) ちびっこシェフの  
点心づくり



メニュー  
中華おこわ/薔薇と金魚の蒸し餃子  
棒餃子/青梗菜のシュウマイ  
ココナッツ団子

時間 10:00~13:00

講師 山本 隆子

参加費 1,800円

定員 8組16名(5才以上と保護者)

家族みんなでのお菓子やお料理を作っ  
てみませんか? おうち時間を楽しく過ご  
せませうに...

スイーツ・パン教室

5/8 (土) フランスを感じる  
パン作り



メニュー  
バヴェ  
タルト・トロペゼンヌ(18cm)

時間 A 10:00~13:00  
B 14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
前川 昌枝

参加費 2,600円

定員 各8名

プリオッシュ生地にオレンジ風味のクリーム  
をサンドしたタルト・トロペゼンヌと  
ほんのり甘く可愛いバヴェをご紹介します。

5/16 (日) 親子で  
クロワッサン作り



メニュー  
クロワッサン  
チョコクロワッサン

時間 10:30~12:30

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
西口 笑子

参加費 2,100円

定員 8組16名(3才~小学生と保護者)

バター風味豊かなクロワッサンを1つの  
生地から2種類作ります。お子様と一緒に  
体験してみませんか?

6/26 (土) ミルクを味わう  
パンレッスン



メニュー  
ミルクハース  
ダッチタイガーブレッド

時間 A10:00~13:00  
B14:00~17:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師  
前川 昌枝

参加費 2,400円

定員 各8名

ミルク風味たっぷりなミルクハースと中  
にはチーズたっぷり、トラの毛皮の様な表面  
のダッチタイガーブレッドをご紹介します。

6/27 (日) ちびっこシェフの  
お菓子づくり



メニュー  
フルーツ大福 8個  
フルーツ飴 5個以上

時間 10:00~12:30

講師 山本 隆子

参加費 1,800円

定員 8組16名(5才以上と保護者)

家族みんなでのお菓子やお料理を作っ  
てみませんか? おうち時間を楽しく過ご  
せませうに...

7/10 (土) スイーツレッスン  
バイクド&レアチーズケーキ



メニュー  
アールグレイの  
バイクドチーズケーキ(15cm)  
桃のレアチーズケーキ(9cm)

時間 10:00~13:00

講師 愛菜倶楽部店主 國島 真由美

参加費 2,500円

定員 8名

二種のチーズケーキが一度に楽しめる教室  
です! レアチーズケーキは容器のまま持ち  
帰りいただけます♪

カルチャー

5/22 (土) 15周年 夏の感謝祭  
アフタヌーンコンサート



内容  
ギター・マンドリン演奏

時間 14:00~15:00

場所 上野ガスショールーム・屋外テラス

出演者 上野高等学校  
ギター・マンドリン部

※お客様は立ち見となります。  
整理券等はありません。

奏でよう希望の音...ギター・マンドリンの  
柔らかく甘い音色がフラムテラスに響きます。  
皆さん、是非聴きにきてください♪

6/20 (日) 作って愛でて癒される  
苔テラリウム



内容  
苔や観葉植物を使って  
テラリウムを作る

時間 10:00~12:00

講師 日本ハンギングバスケット協会認定マスター  
yukihiro 宮田 由紀子

参加費 2,000円

定員 8名

テラリウムの中に石や小さなフィギアなど  
を入れて自分だけのコケ世界を作ってみて  
ください。

7/4 (日) ミスト&  
オイルリンパフットマッサージ



内容  
ミスト15分&  
オイルリンパフットマッサージ30分

時間 10:00~17:10

講師 ヒーリングサロン リュミエール  
セラピスト 上村 くるみ

参加費 2,000円

定員 4名

つま先から太ももまでオイルでリンパマ  
ッサージをします。血行がよくなりスッキリ♪

お申込方法

■お申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無をお電話、または直接店頭でお問い合わせください。■お申し込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。■お支払い方法は、店頭でのお支払い、お振込のどちらかをお選びいただけます。※お振込の場合、手数料はお客様負担にてお願い致します。

注意事項

■定員に満たない場合、フラムイベントを実施しない場合もございますのでご了承ください。■キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。■開講日の7日前よりキャンセル料が発生します。■食材が一部変更となる可能性があります。■新型コロナウイルス感染拡大防止の為、マスクの着用・検温・手指の消毒のご協力をお願いしています。※いずれも消費税込の価格です。

上野ガスショールーム フラム  
〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1  
【営業時間】10:00~18:00  
【定休日】5/1(土・祝)~5/5(水・祝)  
TEL 0595-26-6855  
https://www.ueno-gas.co.jp



雑貨 やさん 便利

フラムの雑貨やさんをご愛顧いただき、ありがとうございます。

ようやく春を感じる季節となりましたね。

フラムの雑貨やさんでは、新商品を多く入荷しました。

この春、おススメのアイテムをご紹介しますね♪

お買い物に、プレゼント探しにふらりと足を運んでみてください!!

※いずれも消費税込の価格です。

繊維くずも残らない  
プロのソムリエも  
納得のいくクロスです。

ソムリエクロス  
(WH・BK) 36×70cm  
¥935

※COTTON 100%

マルチカバー  
(ミモザ) 240×150cm  
¥1,210

チェックマルチカバー  
(BU/YE) 240×150cm  
¥1,430

※COTTON 100%

ハーブティー  
(5パック入)  
レモンバーベナ  
¥648  
ティーアイス  
¥648

ハツ目編み  
カゴバッグ  
サークルハンドル  
¥7,480

※内袋付

ラタンで編まれたバッグ。  
前面と側面の編み方を変えた  
贅沢なデザインです。