

FLAMME EVENT

フラムイベント

5・6・7

2022 **4/10(日)**
12:00より受付開始!!

※4/10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からの受付は
4/11からです。



料理教室

6/17 (金) **おやじの台所**



メニュー
小さなオムライス/肉じゃが
なすびのフライ・味噌ソース
きゅうりとちりめんじゃこ、オクラの酢の物

時間 10:00～13:00

講師 松永 啓子

参加費 2,000円

定員 12名

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

6/26 (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回定期受講)

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になることを目標にした内容になっています。
※暮らしサポートくらぶ割引対象外です。

7/15 (金) **和食の料理塾**



メニュー
かつおの手こね寿司/青じそ豚バラ肉の煮つけ
新玉ねぎと紋甲イカのフライ
きゅうりと油揚げのごま酢和え

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12名

和食料理の基礎知識を身につけておきたい方向けの料理教室です。今回はご自身で新玉ねぎと紋甲イカのフライを作ります。

7/24 (日) **簡単美味しい
ガス料理のススメ**



内容
タイ風ガイヤーンサンド
サラダチキンサンド/サワー漬け
タルゴナコーヒー

時間 10:00～13:00

講師 山本 隆子

参加費 2,000円

定員 12名

高たんぱく低カロリーなサラダチキン。自宅で作れば防腐剤も入って無くて安心です。ヘルシーなチキンのサンドを2種。持ち帰った後はそのままピクニックへGO!!

スイーツ・パン教室

5/1 (日) **季節をたのしむ
スイーツレッスン**



メニュー
鯉のぼりの
フルーツロールケーキ

時間 10:00～13:00

講師 パティシエ
長岡 咲葵

参加費 2,400円

定員 8名

今回は可愛い鯉のぼりのロールケーキを作ります。しっとりふわふわの生地にフルーツをたくさん使用した贅沢なロールケーキです♪

5/14 (土) **素敵なパンの
ある暮らし**



メニュー
クロワッサン
カレーベーコンパン

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 2,100円

定員 各12名

幾重もの層を織りなすフランスのリッチなバター風味のクロワッサンとカレー味の生地にベーコンとマヨネーズを組み合わせたお惣菜パンをご紹介します。

5/29 (日) **親子でたのしむ
パンづくり**



メニュー
とらパン

時間 10:30～13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール準師範
西口 笑子

参加費 2,000円

定員 8組16名(3才～小学生と保護者)

今年の干支はとら! 牛乳とかぼちゃでしっとり・ほんのり甘いパンです♪ 可愛いとらパンを親子で作ってみませんか?

7/30 (土) **素敵なパンの
ある暮らし**



メニュー
山型食パン
サークルブレッド

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 2,100円

定員 各12名

定番のシンプルな山型の食パンとレーズンとくるみがたっぷり、バターとメープルシュガーをトッピングしたサークルブレッドをご紹介します!

カルチャー

6/12 (日) **幸せを呼ぶ木の実
ブッダナッツオーナメント**



内容
ブリザードフラワー&貝殻を使った
ブッダナッツ作り

時間 10:00～12:00

講師 フラワーデザイナー
西口 典子

参加費 2,500円

定員 16名

ころんとかわいい木の殻をブッダナッツと言います。木の実を器に見立ててお花や実物・貝殻をたっぷり詰め込んでブッダナッツアレンジを楽しみましょう。

7/2 (土) **16周年 夏の感謝祭
夕涼みコンサート**



内容
ギターマンドリン演奏
吹奏楽部演奏

時間 一部 14:00～ ギターマンドリン部
二部 17:00～ 吹奏楽部

出演 上野高等学校
ギターマンドリン部・吹奏楽部

場所 上野ガスショールーム 館内

※お客様は立ち見となります。整理券等はありません。

上野高等学校の皆さんの演奏で若くエネルギーギッシュなステージをお届けします。

7/31 (日) **インナービューティーヨガ**



内容
ヨガ体験レッスン

時間 10:00～11:00

講師 ヨガインストラクター
山中 倫子

参加費 1,000円

定員 8名

健康美を追求し、内面から整えていきましょう♡ ヨガが初めての方、ヨガをしたい方、ヨガが好きな方、一緒に楽しみたいですよ。

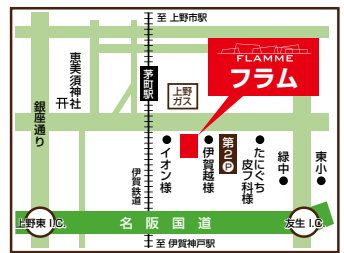
お申込方法

■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、当日店頭でのお支払いとなります。■いずれも消費税込の価格です。

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ます。

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
【休館日】5/3(火)～5/5(木)
TEL 0595-26-6855
<https://www.ueno-gas.co.jp>



SPRING

雑貨やさん 便り

FLAMME

リビングのイメチェン!!
おしゃれでかわいいクロス見つけてみませんか?
一枚りかせるだけで、お部屋の雰囲気を変えてくれる
テーブルクロス。ダイニングテーブルを買い換える
つもりはないけれど、なんとなく飽きたなと思った時は、
テーブルクロスを敷くのがおすすめです。

チェックマルチカバー (BU&YE)220×150cm ¥1,430

キッチンクロス 60×42cm ¥880

フリークロス (GY/NT)100×100cm ¥4,180
デッシュクロス (GY/NT)40×70cm ¥1,980

フリークロス (KH)100×100cm ¥3,080

テーブルクロス LEAF (GY)100×100cm ¥4,950

DULTON キッチンクロス (BU&YE)/(NV&YE)70×50cm ¥418

※いずれも消費税込の価格です。