

FLAMME EVENT

フラムイベント

2・3・4

2024 1/13(土)

12:00より受付開始!!

定員の半数に満たない場合は、フラムイベントを実施しない場合もございます。

※1/13は電話受付のみとさせていただきます。1回のお電話につき2講座まで、1講座2名までとさせていただきます。

HPからの受付は
1/14(日)からです。



2/10
(土)

みそづくり

TAKE OUT



メニュー

みそづくり

時間 13:00~15:00

講師 山本 隆子

参加費 2,500円

定員 12名

2kg
持ち帰り

栄養価が高く、健康効果抜群のおみそを手作りしてみませんか? おみそ2kgお持ち帰りできます。

2/11
(日)

アイシングクッキー作り

TAKE OUT



HONEY~icing cookies~

メニュー

バレンタインクッキー

時間 10:00~12:30

講師 一般社団法人 日本サロネーゼ協会
アイシングクッキー認定講師
中林 彩

参加費 2,200円

定員 8組16名(小学生以上と保護者)

自分の好きなカラーを作り、世界にひとつだけの特別なバレンタインクッキーを作ろう!

※暮らしサポート割引対象外

3/16
(土)

料理男子の時間!

TAKE OUT



メニュー

裏巻寿司・春のかきあげ
卵焼き・ほうれん草のおひたし
桜餅

時間 10:00~12:30

講師 松永 啓子

参加費 2,500円

定員 12名

初めての挑戦、裏巻寿司を作りましょう。桜餅には塩漬けした桜の花を添えます。

3/17
(日)

「おいしさ」のヒミツ探検



内容

親子食育教室
(味覚体験・食育のおはなし・食育ゲーム)

時間 13:30~15:00

講師 三重大学名誉教授
磯部 由香

参加費 500円

定員 親子8組(子ども2名まで)
(5歳~小学校低学年と保護者)

おいしいってなんだろう? いろんな体験やゲームをして「味わう」大切さを知ろう!
大人も一緒に楽しんで、ためになる食育教室です。

※暮らしサポート割引対象外

3/23
(土)

素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT



メニュー

ポロネーゼの三つ編みパン
メイプルナッツロール

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 2,700円

定員 各12名

食べごたえ満点のポロネーゼを、器に見立てた三つ編みパンにトッピングしたお惣菜パンと、メイプルとくるみをたっぷり巻き込んだスイーツパンを作ります。

3/24
(日)

親子でたのしむパンづくり

TAKE OUT



メニュー

ねこぱん
クリームパン

時間 10:00~13:00

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 2,800円

定員 8組16名(3歳から小学生と保護者)

ココアを練り込んだかわい形のねこぱんと、カスタードクリームがたっぷり入ったクリームパンを作ります。

4/6
(土)

いちごブッセ作り

TAKE OUT



メニュー

いちごブッセ

時間 10:00~13:00

講師 ジャパンホームベーキングスクール教師
西口 弘子

参加費 2,800円

定員 12名

6個
持ち帰り

ブッセ生地にカスタードクリームたっぷりとうのいちごが入ったケーキです。

4/13
(土)

素敵なパンのある暮らし

TAKE OUT



メニュー

プリオッシュスイス
カンパーニュ

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 2,700円

定員 各12名

パリッとした表皮とやわらかい内層が特徴の、どっしりと重く、素朴な美味しさのカンパーニュと、バターと卵のリッチなプリオッシュ生地に、アーモンドクリームと洋酒につけたフルーツがたっぷりのプリオッシュスイスを作ります。

押し花展

4/19(金)~21(日)

今年も生徒さんの力作が並びます。
是非ご覧ください。

場所 上野ガスショールームフラム

時間 10:00~17:00
※最終日のみ16:00終了

内容 2024 上本佳世子 生徒作品展

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

※一部対象外あり

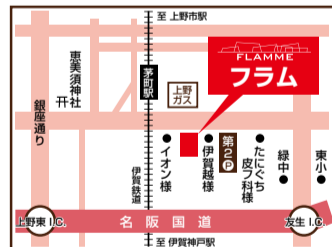
お申込方法

■お申し込みは中学生以上が対象となります。■空席の有無はお電話、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

■定員の半数に満たない場合は、フラムイベントを実施しない場合もございます。■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。■食材及びメニューが一部変更となる可能性があります。■マスクの着用・手指の消毒のご協力をお願いいたします。

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】水曜日、12/30(土)~1/3(水)
TEL 0595-26-6855
<https://www.ueno-gas.co.jp>



雑貨やさん 便利



ぬくもり感じる

フラム雑貨が仲間入りしました!!

新商品だけでなく、お得な雑貨にも出会えるかも!

フラム公式Instagramでは

雑貨セールや新商品の情報を

いち早くお届け!

Instagramは
こちら!



※いずれも消費税込の価格です。

マグネットブックマーク
¥495



メモパッド(うし)
¥418

ミニハンドクリーム
(いよかん・れもん・きんもくせい)
各¥550

フェルトシートパット(3種)
各¥3,630



リップルマグ(イエロー・ブラウン)
各¥1,100



木のお椀
¥1,980



ラウンドディッシュ
¥2,200