

FLAMME EVENT

フラムイベント

8・9・10

2023 7/9(日)
12:00より受付開始!!

※7/9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
7/10(月)からです。



8/5
9/2
(土)

わくわく キッズクッキング



メニュー

ひとりで作れる朝ごはん

時間 10:00~12:30

講師 三重大学名誉教授
磯部 由香

参加費 2,000円×2回

定員 16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、ご家庭でも一人で作れるようになることを目標にした内容になっています。

※暮らしサポート割引対象外

8/20
(日)

親子でたのしむ パンづくり

TAKE OUT



メニュー

枝豆ベーコンチーズ
しっとりふわふわブリオッシュ

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 2,200円

定員 8組16名(3歳から小学生と保護者)

モッツアレラチーズとベーコン、枝豆入りのパンとカスタードクリームが入ったブリオッシュ生地のパンを作ります♪

9/3
(日)

ミスト& 足踏みリンパセラピー

ミスト
15分
マッサージ
30分



内容

ミスト&足踏みリンパセラピー
(足裏から足の付け根まで)

時間 ①10:00~②11:25~③12:50~
④14:15~⑤15:40~ ※時間予約制

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 2,500円

定員 5名(女性限定 ※更衣場所が限られる為)

ミストを浴びた後、足裏から足の付け根まで足踏みでリンパマッサージをします。冷房で冷えてしまった足を揉みほぐしませんか?

※暮らしサポート割引対象外

9/9
(土)

料理男子の時間!



豚肩ロース
約200gを
使用します

メニュー

塩豚<これさえあれば!>
きのこごはん、小松菜のごま和え
なすびの炒りいため

時間 10:00~12:30

講師 松永 啓子

参加費 2,500円

定員 12名

塩豚のみ
お持ち帰り

目指せ! 集まれ! 料理男子!
塩豚があれば! 男子のお料理に強い味方☆

9/24
(日)

なかよし クッキングtime♪

TAKE OUT



メニュー

ピヨピヨケーキ
(1組につき1つ)

時間 10:00~13:00

講師 山本 隆子

参加費 2,500円

定員 8組16名(小学生と保護者)

大きなひよこの中にクリームやプリン、くだものがたくさん詰まった、宝箱のようなケーキです!

9/30
(土)

素敵なパンの ある暮らし

TAKE OUT



メニュー

カレーパン
パン・オ・フロマージュ

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 2,200円

定員 各12名

ザクザクなクルトンとやわらかい生地が絶妙なカレーパンと、ほんのりコーヒーの香りがする、成型も楽しいクリームチーズのパンを作ります!

10/14
(土)

素敵なパンの ある暮らし

TAKE OUT



メニュー

ジャーマンポテトパン
ふんわりプレッセル

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 2,100円

定員 各12名

ボリュームのあるジャーマンポテトがたっぷり入ったお惣菜パンと、成型が特徴的なふんわりスイーツなパンを作ります!

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

※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は、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、8/12(土)~8/15(火)

TEL 0595-26-6855

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



雑貨やさん 便利

太陽が元気なこの時期、
お外へ出かける車を少しためらってしまわれるのでは?
今回はそんなあなたがこの暑い夏を乗り切るための
気分が上がるフラム雑貨をご紹介!
カラフルなキャンプグッズやフロシキバッグを揃えてお出かけ出発♪
置くだけでお部屋が明るくおしめれになる
フラワーベースやディフューザーなどもございます!



ハンカチバッグ
スキャッタードット
¥1,000(前)

ABACA
マクラメバッグ
オンデュレ
¥9,800



ティエーラフラワー
フロシキバッグ
¥2,090(後)



LED
フェリアランタン
(2色)
¥1,958



ソラフラワー
ディフューザー
(2種)
¥2,200



ミルキーガラス
フラワーベース(3色)
¥2,700

※いずれも消費税込の価格です。