

FLAMME EVENT

フラムイベント

8・9・10

2025 7/6(日)

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。

※7/6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7/7(月)からです。



8/3
8/24
(日)

わくわく
キッズクッキング



メニュー

夏休み 君もシェフになれる!
①洋食のランチ
②和食の夕ご飯

時 間 10:00~12:30

講 師 三重大学名誉教授
磯部 由香

参加費 1,000円×2回

定 員 12名(小学校4、5、6年生対象)

お料理することの楽しさ、大切さを学べます。
※昨年と内容を一部変えておりますので、昨年ご参加いただいたお子様も大歓迎!

※暮らしサポート割引対象外

8/3
(日)

1day
ワークショップ

予約
不要



内
容

好きなパーツを選んで、自分だけのかわいい
ボールペンを作っちゃおう!
他にもオリジナルのコースターやミラーも作れます

時 間 11:00~15:00

講 師 nanten
奥井 典子

参加費 500円~
(作るものによって金額が変わります。)

予約不要。好きな時間にお越しください。
作業時間 約15分~30分。

※暮らしサポート割引対象外

8/30
(土)

素敵なパンの
ある暮らし

TAKE
OUT



メニュー

冷やしクリームパン
チーズインセサミブレッド

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 2,900円

定 員 各12名

冷やして楽しむふんわり白パンのクリームパンと、
とろーりチーズが隠れた香ばしいゴマパンを作ります!

9/13
(土)

和食の料理塾



メニュー

甘塩鮭と大葉のごはん、揚げなすの香味漬け
そうめんサラダ、いんげんとうのきのこ胡麻和え
手づくりソーセージ、小さなおはぎ

時 間 10:00~12:30

講 師 松永 啓子

参加費 2,900円

定 員 12名

秋なすの美味しい季節にぴったりの揚げ物と、ちいさなおはぎで秋を満喫しましょう。手づくりソーセージはお持ち帰りも可能です。

9/21
(日)

親子でたのしむ
パンづくり

TAKE
OUT



メニュー

黒糖豆パン
フォカッチャ

時 間 10:00~12:30

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 3,000円

定 員 8組16名(3歳から小学生と保護者)

ほっこりやさしい甘さの大納言入り黒糖生地にクッキークラムブルをのせたパンと、イタリア発祥のもっちり食感の平焼きパンを作ります!

10/4
(土)

素敵なパンの
ある暮らし

TAKE
OUT



メニュー

ふわふわパンブキンパン
~小倉とクリームチーズサンド~
グルテンフリーの米粉パン

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 2,900円

定 員 各12名

ハロウィンにぴったりのかわいいパンブキンブレッドと、グルテンフリーでもっちりした食感が楽しめる米粉パンを作ります♪

10/5
(日)

なかよし
クッキングtime♪

TAKE
OUT



メニュー

ブリュレ風スイートポテトケーキ(12cmホール)
さつまいもとりんごのミックスジャム

時 間 10:00~13:00

講 師 山本 隆子

参加費 3,000円

定 員 8組16名(小学生と保護者)

親子で仲良くスイーツ作り。
さつまいもとりんごで秋を感じよう。

10/26
(日)

しあわせスイーツ日和

TAKE
OUT



メニュー

秋のごちそうモンブラン(4個)

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 3,000円

定 員 12名

伊賀産の栗の自家製渋皮煮をふんだんに使ったモンブランです。ふわふわのスポンジとモンブランクリームを合わせた、秋らしいケーキです。

上野ガス暮らしサポートくらぶ
会員様限定!!



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

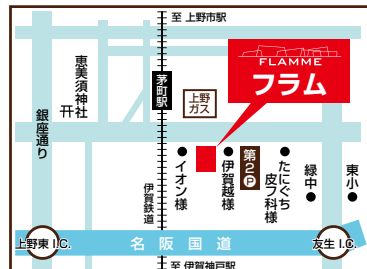
〒518-0838 三重県伊賀市上野茅町2668-1

【営業時間】 9:00~17:00

【休 館 日】 水曜日、8/13(水)~8/17(日)

TEL 0595-26-6855

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



フラム
雑貨

雑貨やさん
便り

FLAMME

夏真っ盛り!

紫外線や熱中症に気を付けて

元気に夏を過ごしましょう♪

フラム雑貨の夏小物をぜひ一緒に♡

お気に入りを見つけに

お気軽にお越しください。

※いずれも消費税込の価格です。

かわいいカゴ付き
ランチバッグ。
夏にうれしい
保冷機能付きです。

nido
ランチバスケット
¥3,080

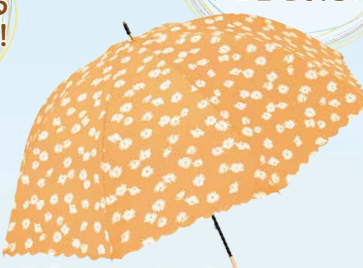


日差しに映える
鮮やかブルー!



日傘 カットワークレース
(ブルー)
¥4,950

ポップなオレンジと
可憐な小花が
パツと目を引きま。



日傘 フローレット
(オレンジ)
¥2,970



絵本作家
レオ・レオニが描いた
フレンドリーな仲間たちを
グラスにしました。

・カメレオングラス
・フレデリックとねずみたちグラス
各¥1,540



日傘 バイカラーフリル
(ベージュ)
¥3,520

フリルの縁取りが
カワイイ!
落ち着いた色合いなので
どんなお洋服にも
なじみます。