

キッチンスタジオ／健康プラザ

会場／1階キッチンスタジオ

お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)

- ※受講料は初回に全額お支払いいただきます。月割、回数割、欠席による返金等はありません。
- ※日程は予定です。諸事情により変更になる場合もございます。予めご了承ください。
- ※往復はがき以外での申し込みは無効になります。
- ※1人で複数の講座への申し込みはできますが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。
- ※1枚のはがきに、複数の講座、氏名を記入の場合は無効です。また、1つの講座に2枚以上の申し込みも無効になります。
- ※応募者多数の場合は、抽選を行います。結果は、はがきでお知らせいたします。返信面に不備がある場合は返信できません。
- ※定員に満たない講座については、館内掲示及びホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。

申込締切

9/30 金 17:00 (必着)

往復はがきに下記の通り必要事項をご記入の上、郵送またはご持参下さい。締切日必着です。

郵便往復はがき 870-0839	※返信用につき 何も記入しないでください
63 往信	
JCOMホルトホール大分行	
大分市金池南二丁目五番一号	
山折り	

郵便往復はがき -	① No.と講座名 ② 郵便番号・住所 ③ 参加者の氏名(ふりがな)・年齢・性別 ※親子料理教室は お子様の氏名(ふりがな)・年齢・性別 保護者の氏名(ふりがな) ④ 電話番号 自宅・携帯
63 返信	あなたのお名前様
※様は記入しておいてください	あなたの住所 谷折り

※往信を表にして二つに折り、差し出してください。※上図は、往復はがきを開いた状態を示しています。※はがきに不備がある場合は返信ができかねます。※往信面と返信面を間違えないようご注意ください。※消せるボールペンは使用しないでください。

43 忙しい人のための! 体においしい時短料理

定員
24名

講師／佐々木 史子、谷野 真弓 (公社) 大分県栄養士会

手早く、簡単で美味しい!! 忙しいあなたのために栄養士の先生が栄養満点の時短料理を教えてください。栄養ミニ講話あり。平日夜の開催ですから、忙しいあなたにぴったり♪

日程 11/16 開講

時間 19:00 ~ 22:00

受講料／6,600円 (4回コース制・食材費込)

44 ホルトヘルシークラブ

定員
24名

講師／日名子 祐子、溝邊 淑子、上田 由美、河野 澄江 (公社) 大分県栄養士会

毎回、テーマに沿って保健師からの健康講話、ヘルスアップルーム専門講師による運動、栄養士による料理教室を行います。頭を使って、身体を動かして、美味しい料理を作って食べるボリューム満点の講座です。

日程 11/13 開講

時間 9:30 ~ 13:00

受講料／2,200円 (4回コース制・食材費込)

45 わくわく親子料理

定員
12組 24名

講師／吉澤 恵理子、粟生 美幸 (公社) 大分県栄養士会

年長から小学4年生までのお子様を対象にした親子料理教室です。自分で料理することにより、食べ物大切さを知り、好き嫌いをなくすきっかけにもなります。親子で楽しくクッキング♪

日程 11/24 開講

時間 10:00 ~ 13:00

受講料／6,600円 (4回コース制・2人分食材費込)

46 み～んな笑顔☆ 食物アレルギー対応食

定員
15名

講師／高松 伸枝 別府大学食物栄養学科 教授

年齢を問わず発生する食物アレルギー。特に幼少期は鶏卵・牛乳・小麦の発生割合が多く、いずれも幼少期には欠かせない食材ですが、それ以外の食材を工夫して、安心、美味しいアレルギー対応食を教えます。個別に相談もオッケーです。

日程 11/26 開講

時間 14:00～17:00

受講料／4,400円（4回コース制・食材費込）

47 素材を生かした減塩レシピ

定員
24名

講師／小野 秀子 （公社）大分県栄養士会

現代人の食生活では塩分を過剰に採っていると言われていています。特に血圧が高めと指摘されたら、食事の塩分摂取量を減らしましょう。目標値は「1日6g未満」。おいしく減塩。正しく減塩。減塩に取り組む、素材を生かしたレシピを教えます。

日程 11/30 開講

時間 10:30～13:30

受講料／4,400円（4回コース制・食材費込）

154 カンタン！男子ご飯部

定員
20名

講師／田中 みどり、麻生 教子 料理研究家

男性だけの料理教室です。手軽に、美味しくをモットーに楽しみながら学べます。これを機会に料理を始めてみようという方、大歓迎です。

日程 11/5 開講

時間 11:00～14:00

受講料／8,800円（4回コース制・食材費込）

155 気軽にワールド・キッチン

定員
12名

講師／緒方 智子 T's Kitchen（暮らし研究所）

世界各国の代表的な家庭料理を学ぶワールド・キッチン。手軽に、簡単に世界の味を学べます。少人数での開催ですので、初心者の方にもおすすめの講座です。

日程 11/9 開講

時間 10:00～13:00

受講料／8,800円（4回コース制・食材費込）

156 美と健康・おもてなし料理

定員
24名

講師／衛藤 孝代 料理研究家・管理栄養士

管理栄養士の衛藤先生による「美と健康」をテーマにした料理教室。料理を生涯の技として身につけ、食材の選び方、調理方法、道具の使い方、栄養等に関する知識、知恵を学び、豊かな食との出会いを目指します。

日程 11/18 開講

時間 10:00～13:00

受講料／8,800円（4回コース制・食材費込）

157 お手軽イタリアン

定員
24名

講師／首藤 ノリタカ 北浜Casa オーナーシェフ

別府で人気のイタリアン料理店「北浜Casa」。イタリアで修業したオーナーシェフ 首藤先生によるカジュアルな料理教室です。パスタやワインに合うアラカルトなど、お手軽・美味しいイタリアンを学べます。

日程 11/7 開講

時間 11:00～14:00

受講料／8,800円（4回コース制・食材費込）

158 おうちでつくる 本格生パスタ

定員
20名

講師／黒川 明 Via Della Chiesa 代表

大分市竹町のヴィア デッラ キエーザ代表の黒川先生による主に生パスタの料理教室です。ご自宅でお手製の生パスタを振る舞ってみませんか？

日程 11/10 開講

時間 11:00～14:00

受講料／8,800円（4回コース制・食材費込）

159 パン・お菓子作り教室

定員
20名

講師 / 浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師

子どもから大人まで老若男女問わず大好きなパン。ご自宅で手ごねのパンを作ってみませんか？
一緒にお菓子を作って楽しみましょう♪

日程 11/17 開講

時間 13:00 ~ 16:00

受講料 / 8,800円 (4回コース制・食材費込)

160 プロに学ぶ！お魚の定番定食

定員
20名

講師 / 島田 祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主

豊富な魚種を手軽に食べられる大分県。その素材を活かした定番料理をプロから学びましょう。
参加しやすい平日夜の開催です。

日程 11/8 開講

時間 19:00 ~ 22:00

受講料 / 8,800円 (4回コース制・食材費込)