

やっぱりガスだね！

# 楽しい！料理＆生け花教室のご案内

これからの料理教室＆フラワーアレンジ教室等のご案内を掲載させていただきます。  
たくさんの方々のご参加お待ちしております。

管理栄養士の  
石川です



## \* 9月 血糖値を下げる簡単料理教室

令和6年9月19日（木）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

夏の疲れに梅肉を…  
鶏むね肉の  
梅肉焼き

低エネルギー素材を  
組み合わせて…  
豆腐のおろし煮

青葉をそえて…  
小松菜の  
ごま酢あえ

その他

簡単に予防できる  
献立をご紹介します…！

募集人員 6～9名 材料費 600円  
お申込み期限 9月10日迄



## \* 10月/19日～20日 ガスマつり2024

10月は料理教室お休みです

日時

10月19日（土）10:00～17:00  
10月20日（日）10:00～15:00

場所

グランメッセ熊本  
Dゾーン

キッチンカーも  
来るよ

お子様にも  
楽しいイベントが  
盛りだくさん!!



ご来場記念品をご用意してお待ちしています

足を運んでみたい・・・と思って頂いてるお客様にはご連絡いただければ  
ご案内状をお届けいたします！！

会場は・・・源商店2F料理教室又は会議室