

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7年9月18日（木）

AM11:00～PM1:00

成人病は食事で予防しましょう！！

たんぱく質たっぷり..
鶏ひき肉と
豆腐の
おくらバーグ

香ばしさをプラス
こんにゃくの
ごま味噌田楽

きのこで・・・
きのこの
マスタード
マリネ

簡単に予防できる
献立をご紹介します…！

その他

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/18日～19日 ガスマつり 2025

10月は料理教室お休みです

日時

10月18日（土）10:00～17:00
10月19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

会場は・・・源商店2F料理教室又は会議室