



ちゃんごはん STUDIO



6月度講座申込開始日
5月20日(金)10:00~
申込締切
**各講座実施日の
2日前18:00まで**

「ちゃんごはんスタジオ」は、食と健康に関する情報やおいしい食べ方を発信し、体験していただく場として誕生いたしました。料理教室やセミナー、旬の食材・おすすめ商品の試食会などを開催してまいります。

※写真・イラストはすべてイメージです。

1回完結! お好きな講座が選べる体験教室!

お申込は、ひと月につき、
お1人様3講座までとさせていただきます。

1 水 東洋水産株式会社 **実習** **ZUBAAN!を使ったお料理教室**

インスタントラーメン選んで失敗したくないあなた! お店品質の味がお家で味わえるんです!! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~13:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 10歳以上(16歳未満は要保護者同伴)



15 水 米久 **実習** **ベーコン上手はお料理上手**

食卓の強い味方「ベーコン」。製造工程からおすすめレシピまでご紹介! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 小学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



3 金 カゴメ **セミナー** **野菜ジュース飲み比べ**

測ってみよう! 飲んでみよう! 「野菜ジュース飲み比べ」イベント! 野菜摂取量の測定会と野菜に関する勉強会&飲み比べ会を開催します。

時間 10:30~11:30/13:00~14:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 5歳以上(16歳未満は要保護者同伴)



4 土 片岡物産 **セミナー** **「紅茶を学び楽しもう!」教室**

紅茶に関する講義やおいしい紅茶の淹れ方・フルーツを使ったアイ스티ー作りを実際に体験! 日本紅茶協会認定 ティーインストラクターがお伝えいたします。

時間 10:30~12:00/13:30~15:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



20 月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **実習** **お魚をおいしく食べよう(下ごしらえ初級編)**

お魚の簡単なさばき方や下ごしらえの方法を聞きながら実習していただきます。 ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名
受講料 1,000円(税込)/人 条件 18歳以上



22 水 雪印ビーンスターク **セミナー** **60歳からの栄養講座「心身ともに健康でいるために」**

いつまでも元気で、楽しい毎日過ごす為に栄養についてのお話「フレイルと低栄養について」

時間 10:30~11:30/13:30~14:30 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 50歳以上



6 月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **実習** **お刺身の切り方盛り方講座**

お刺身の切り方や盛り方の説明をします。実際にお造りを作ってみましょう。簡単なお刺身定食にして食べます。 ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00 定員 6名
受講料 1,500円(税込)/人 条件 18歳以上



23 木 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **セミナー** **発酵食品のパワーを知ろう!**

発酵食品のパワーを無駄にせずに食べる、賢い食べ方を説明します。

時間 10:00~11:00 定員 6名
受講料 お試し講座につき無料 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



7 火 日本茶インストラクター 野崎さとみ **セミナー** **お茶のいれ方講座**

日本茶についての講義と、煎茶のいれ方実習、煎茶の飲み比べをします。

時間 10:00~11:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



24 金 伊豆フェルメンテ **実習** **お味噌の豆知識/手作りお味噌教室**

お味噌講座(お味噌についての豆知識・お味噌が出来るまで)!! 伊豆みそを手作りで作ってみよう!! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00/13:30~15:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 小学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



9 木 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **セミナー** **お魚を賢く美味しく食べるワザ**

お魚の保存方法・選び方・調理方法・栄養・健康について幅広く説明します。

時間 10:00~11:00 定員 6名
受講料 お試し講座につき無料 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



27 月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **セミナー** **ごはん(米)をおいしく食べるための講座**

ごはん(米)に関する知識を深め、いつものごはん(米)をおいしく、健康的に食べる方法をお伝えします。

時間 10:00~11:00 定員 6名
受講料 お試し講座につき無料 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



10 金 中日本フード **セミナー** **肉屋が伝授! おいしく楽しくお肉を食べよう!**

お肉の選び方から下処理の方法などお肉メーカーがお伝え致します!

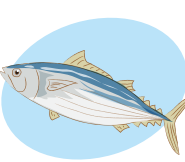
時間 11:00~12:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



30 木 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野泉 **実習** **旬の魚を料理する(初カツオ編)**

カツオをさばいたあと料理します。カツオをさばく工程を見ることが出来ます。 ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30 定員 6名
受講料 1,000円(税込)/人 条件 18歳以上



13 月 ハウス食品 **セミナー** **話題のスパイスカレーについて学ぼう**

スパイスカレーの素になるスパイスの説明とスパイスカレーの作り方をご紹介。カレーパウダー作り体験も実施。

時間 10:00~11:00/13:00~14:00 定員 6名
受講料 500円(税込)/人 条件 小学1年生以上(16歳未満は要保護者同伴)



主婦の方に向けたテーマはもちろんのこと、お子さま向けの親子料理教室や男性も気軽に参加いただける内容の料理教室も予定しております。
たくさんの方のご参加お待ちしております!



受講における注意事項 安全にイベントを楽しんでいただくため、次の注意事項をよくお読みください。

開催にあたり、設備・従業員の感染予防策の実施を徹底いたします。参加の際には、マスクの着用をお願いします。
イベントへ参加の際は体調に注意し、当社規定に沿った体調管理表の記入、アルコール消毒の徹底を守っていただき、万が一体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

お申込方法は裏面をご覧ください。

6月度講座申込開始日 5月20日(金) 10:00~

お申込はWEBのみとなります

店頭・お電話でのお申込みは出来ませんのでご了承ください

【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】

https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/numazu/



- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ沼津南店サービスカウンターではお申込み出来かねますのでご了承ください。
- ・お申込は各講座実施日の2日前18時に締め切らせていただきますが、先着順で定員になった場合、その時点でお申込みを締め切らせていただきます。
- ・インターネットからお申込みされる際、入力されたメールアドレスにご予約確認の自動返信メールをお送りしております。
- この自動返信メールが届かない場合は、「@ga.mv-tokai.com」のドメインを登録設定いただくか、迷惑メールフォルダのご確認をお願いいたします。
- また、ご入力いただいたメールアドレスが間違っていた場合も自動返信メールが受信できませんので、ご注意ください。
- ・連絡先のお電話番号はハイフンなしでご入力ください。
- ※講座によってご参加いただける条件が異なります。詳しくは表面をご覧ください。※お申込は、ひと月につき、お1人様3講座までとさせていただきます。
- ※スーパーマックスデー、お客さま感謝デーなど各種割引企画の対象外となります。※受講料は参加費・材料費込となっております。

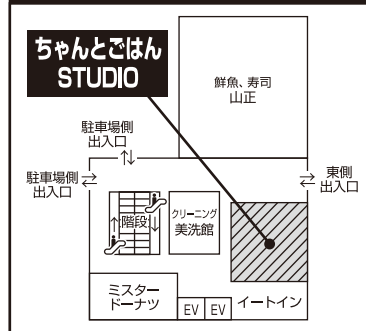
ご参加当日について ※当日までに持ち物の確認をお願いいたします。

当日の持ち物

□筆記用具 □マスク □上履き □ハンドタオル
※実習の場合はエプロン・三角巾もご準備ください。

- ・開始時間の15分前までに「ちゃんとごはんスタジオ」へお越しください。開始時間から15分以上遅れた場合、スタジオへの入室をお断りさせていただきます。予めご了承ください。
- ・教室風景を撮影し、当社の広報活動に使用させていただく場合がございます。
- ・テレビなどのマスコミ取材が入る場合もございますので、ご了承ください。
- ・教室終了時間が前後する場合がございます。ご了承ください。
- ・講座のお申込受付は2日前の18:00までです。講座当日の受付はご遠慮させていただきます。
- ・安全管理のため、ご予約いただいたお客さまのご参加を原則としております。代理の方のご参加はお断りさせていただきますので、予めご了承ください。
- ・講座にご参加されるご本人様または同居されているご家族が、病院にて感染症と診断された場合、感染や症状の度合いに関わらず、スタジオへの入室をお断りさせていただきます。ご了承ください。
- ※感染症・・・新型コロナウイルス、はしか、水疱瘡、おたふく風邪、インフルエンザ、ノロウイルス、プール熱等
- ・お申込時にご記入いただいたお子さま以外は、セミナー・実習にご参加いただけません。予めご了承ください。
- ・食品衛生上、内容によっては料理のお持ち帰りは出来かねる場合がございます。
- ・材料の都合等により、多少内容変更が生じる場合がございます。
- ・天災及びその他諸事情によりお申込の教室が中止となる場合がございます。恐れ入りますが、その際は店頭掲示案内・当社WEB・LINEにて事前にご確認願います。
- なお、中止となった場合は受講料をご返金させていただきます。
- ・講座当日の資料やおみやげは、受講いただいた方のみお渡しいたします。講座の途中からご参加された場合や、講座を欠席された場合は、お渡しできかねますので予めご了承ください。

MAP(マックスバリュ沼津南店1階)



お支払いについて

- ・講座当日はSTUDIO内にあるキャッシュレスレジにてお支払い下さい。講座開始1時間前から受け付けています。
- ・WAON、Suica、iD、QUICPay、ギフトカードでのお支払いが可能です。
- ・現金でのお支払いは出来かねますので予めご了承下さい。

キャンセルについて

- ・WEBからお申込いただき、無断欠席やキャンセルが2回以上続く場合、次回のお申込が出来なくなる場合がございますのでご注意ください。
- ・お申込をキャンセルする場合は、お申込後に届くご予約確認メールに記載のご案内から参加日の2日前までに手続きをお願いいたします。
- ・マックスバリュ沼津南店サービスカウンターでのキャンセル受付は対応出来かねますのでご了承ください。同様に電話でのキャンセルも対応出来かねますのでご了承ください。

個人情報について

- ・お預かりした個人情報は、イベント運営のみに利用させていただきます。当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、個人情報をお客さまの承諾なく第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)イベント終了後速やかに破棄いたします。
- ・管理責任者：マックスバリュ東海(株)
- ・個人情報に関するお問い合わせはこちら→お客さま相談室 TEL:053-581-9100(受付時間 9:00~17:00)
- ※お問い合わせの際は、「ちゃんとごはんスタジオ」の教室タイトルをお伝えください。

お問い合わせ先

マックスバリュ沼津南店 ちゃんとごはんSTUDIO ■TEL:055-928-5080

当社の新型コロナウイルス感染拡大防止の取組み

- スタッフの検温・マスク着用・料理レッスン時の手袋着用を徹底します。
- レッスン内でのこまめな手洗い、アルコール消毒を徹底します。
- レッスン毎のテーブル、備品のアルコール消毒を徹底します。
- 給排気設備によって定期的に換気を実施します。



Instagram

レシピやオススメ商品など
くらしの「おいしい情報」をお届けします



YouTubeチャンネル

ちゃんとごはん ONLINE STUDIO

“食”に関するお悩み解決動画や調理動画等を
当社管理栄養士が中心となり配信していきます。



マックスバリュ東海 管理栄養士発信

毎日の食事を楽しくする情報をお届け!

ちゃんとごはんごはん通信



マックスバリュ東海アプリ

- ・お得なクーポンがもらえる!
- ・チラシをらくらくチェック!
- ・レシピやお得情報をお届け

iPhone



iOS 11 以上

Android™



Android 6 以上