



初めて受講される方  
食事の取り方で悩んでいる

糖尿病予備軍のための...

# お料理教室

開催日時 2022年6月25日(土曜日)  
11:00~14:00

ご飯は、果物はダメ？お肉は大丈夫？意外と知らない？！  
食べても良いもの、悪いもの、お食事の仕方とは？



## 【こんなことが学べます】

- ・血糖値の急な上昇を抑える、お食事の内容と食べる順番とは
- ・面倒くさがりでも大丈夫、超時短、美味しいお出汁の引き方
- ・緑野菜の茹で方の基本と保存方法

## 【お料理】

- ・緑野菜のお浸し
- ・茹で鶏
- ・茹で鶏を作った汁で作る野菜たっぷりスープ
- ・血糖値が上がりにくいご飯



20年前、私は鍼灸マッサージ師として、お医者様の同意書を得て持病を持つ患者さんの訪問治療をしていました。「身体がだるい」「検査結果が悪くて」と訴える患者さんは、治療後「凄く良くなったよ」とは言うものの、次の週にはまた具合が良くない。自分の力が足りないのだと思い、悩んでいました。

ある日、腎臓の病気を患っている患者さまのご自宅で、ふと台所にある食事に目がつきました。患者さまに薦められ、一口いただいたところ、とても塩辛く驚いたことを覚えています。

それからは体だけでなく、患者さまの食事面についても気になり、気づけば調理師になっていました。**食事の大切さを、今一度考えてみませんか？**

受付 10:30~10:50

※開始時刻より30分以上遅刻された方はご入室できません。  
受付時間内にご来館下さいますようお願い致します。

定員 12名さま

対象 担当講師の講座を初めて受講されるお客さま  
又は、血糖値が気になる方、食事面で悩まれている方、食事面でサポートされる方。

受講料 2,000円 ※初回半額対象外教室  
※当日受付にて支払い(現金のみ)  
※ショールームにて申し込みの方(前払い)

持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・参加券  
電気料金検針票(シミュレーション用)

講師 木村 友美 氏(自然をいただく春 店主)  
【鍼灸マッサージ師、食育インストラクター、調理師】

### ★プロフィール★

「東京根津の天ぶら割烹店勤務を経て、ドイツベルリンへ移住。日独の調理師免許を持つ。ドイツではホテルコックとして従事。帰国後は東京池袋サンシャインのインバウンド対応カフェの料理長として幅広い活動をし、昨年12月、那覇市辻にて和食「自然をいただく 春」をオープン

初めてお教室にご参加されるお客さまは電気料金検針票のご持参をお願いいたします。  
電気料金のお知らせをメールにて設定されているお客さまは、お知らせメールをご提示ください。

電気料金シミュレーションで粗品プレゼント！  
沖縄ガスのでんきご成約で特典あり。

## <キャンセル及びキャンセル料について>

- \*キャンセルは6月18日(土)の営業時間内(17:00)までにお電話にてご連絡下さい。材料発注の都合上、ご協力をお願いいたします。
  - \*6月19日(日)~当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして受講料全額をご負担いただくことになります。
  - \*初めてご参加いただく方を優先とさせていただきます。ご参加が2回目以降のお客さまは「キャンセル待ち」のご連絡をすることがございます。
- ~詳しくは裏面の「イベントに参加されるお客さまへ【お願い】」を必ずお読みになり、ご了承の上お申し込みをお願いいたします~

沖縄ガスショールーム

ゆ~くる

【営業時間】10:00~17:00

お問合せは ☎(098) 863-7750

〒900-8605 沖縄県那覇市西3丁目13-2

毎日ウレシイ!おトクな電気代!

沖繩ガスのでんき

シミュレーションは手間なし! 検針票をご用意いただくだけ!!

電力会社を切り替えて、光熱費を減らそう 要予約

教室申込はこちら↓

# 【重要】イベントのお申し込みをされるお客さまへお願い

【2022年2月1日より一部改定】

下記の内容を必ずお読みいただき、ご了承の上お申し込み下さい。

## ●受講対象について

- ・ 初めて参加されるお客さまを優先的にご案内しております。
- ・ 一般向けの教室は高校生以上、親子教室はお子さま小学1年生以上からご参加いただけます。
- ・ 親子教室の場合、親子2名1組(大人1名に対しお子さま1名)でのご参加となり、お申し込みいただいたお子さまと保護者さまのみでのご参加となります。保護者さま1名に対しお子さま2名以上でのご参加はできません。(抱っこ紐、ベビーカーでのご入室も不可)(一部例外あり)。ホームページからお申し込みの際は、備考欄にお子さまのお名前、ふりがな、学年を入力してください。

## ●キャンセル待ちについて

下記の場合、お電話にてご連絡いたします。

- ・ 2回目以降のご参加のお客さまは「キャンセル待ち」になることがございます。
- ・ ホームページからお申し込みいただいた時点で、すでに満席となっている場合があり、その際は「キャンセル待ち」としてご連絡を差し上げることがございます。

## ●参加ハガキについて

- ・ 開催日2週間前頃に当日のご案内を兼ねた参加ハガキを送付いたします。内容をご確認の上、当日ご持参ください。
- ・ 開催日の10日前を過ぎても届かない場合は、お手数ですが098-863-7750(ゆ〜くる)までご連絡をお願いいたします。  
※お申込みの時期によっては、キャンセル期限後に参加券が届く場合がございます。

## ●受講料のお支払いについて

- ・ 開催当日に受付にてお支払いいただけます。(現金のみ)
- ・ ゆ〜くる窓口でお申し込みをいただく場合は、お申込み時に一括前納でのお支払いとなります。

## ●開催時間について

- ・ 開始時刻に遅れないようにお願いいたします。開始より30分遅れた場合ご入室できません。その際も参加費をご負担いただきます。
- ・ 開催時間には沖縄ガスのお知らせタイムも含まれます。
- ・ 終了時間が30分ほど前後する場合がございます。

## ●イベント(料理教室、セミナー)のキャンセル及びキャンセル料について

- ・ キャンセル期限は開催日を含む8日前までの営業時間内となります。(開催日前週の開催日と同じ曜日まで)
- ・ キャンセルは期限内にお電話にてご連絡ください。材料調達の都合上、ご協力をお願いいたします。
- ・ キャンセル期限以降は、キャンセル料として受講料全額をご負担いただけます。(開催日を含む7日前から当日まで)尚、キャンセル料をお支払いいただいた場合でも、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。また、セミナー及び一部料理教室についてはテキスト等資料のお渡しは致しかねます。
- ・ キャンセル料は、銀行振込(手数料はご負担下さい)またはゆ〜くる窓口にてお支払いとなります。(現金のみ)
- ・ キャンセルの多いお客さまは、お申し込みを制限させていただく場合がございます。  
**(ゆ〜くる窓口でお申し込みのお客さまのみ)**
- ・ お申し込み時に前納いただいた受講料は、キャンセル期限内にご連絡いただいた場合は、返金又は振替受付ができます。返金は、ゆ〜くる窓口にて、お申し込み時に発行した領収証と引換となります。キャンセル期限を過ぎた場合は、キャンセル料に充当させていただき、返金も振替受付も不可となります。

## ●イベント(料理教室、セミナー)の開催中止について

下記の事由にてイベントを中止する場合がございます。ホームページでのお知らせも合わせてご確認ください。

- ・ 台風:進路予想を基に開催日を含む3日前を目安にお電話にてご連絡いたします。
- ・ 定員が半数に満たない場合:開催日を含む5~8日前にお電話等でご連絡いたします。
- ・ 感染症拡大防止等:原則、ハガキにてお知らせいたします。緊急の場合はお電話にてご連絡いたします。

## ●その他

- ・ イベントで調理した料理はお持ち帰りできません。その場でご試食下さい。(パンと焼き菓子を除く)

## ●個人情報の取り扱い

- ・ イベントにお申し込みいただいたお客さまの個人情報は、会員管理、お客さまへのご連絡、教材の発送、アンケートの依頼、当社イベント及びサービスに関するご案内に利用させていただきます。