12月 講座のご案内

ちゃんとごはん STUDIO

「ちゃんとごはんスタジオ」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。

お申込はこちら▶▶▶
※お申込はWEBのみとなります。

12月度講座申込開始日
11月20日(月)10:00～

申込・キャンセル締切
各講座実施日の2日前18:00まで

※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。

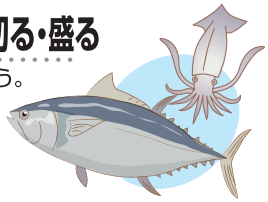
1(金) 和食のおいしさ体験！
シマヤ　実習

だしの風味豊かな「優れだし 和風かつお・あわせ」と「焼きあごだし」で簡単料理をご紹介。
※持ち物：エプロン・三角巾

時間 10:30～12:00／13:00～14:30　定員 各12名
受講料 500円(税込)/人　条件 18歳以上

2(土) マグロやイカを美味しそうに切る・盛る
マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉　実習

お刺身の色々な切り方を覚えてお家で実践しよう。
※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 中学1年生以上

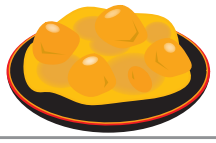
4(月) 【魚料理】旬のスルメイカと大根のバジルソテー
マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉　実習／セミナー

スルメイカの優れたパワーをお伝えし、相性のいい大根と美味しいソテーを作ります。
※持ち物：エプロン・三角巾

時間 10:00～11:30　定員 6名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

11(月) 【お節料理の一品】芋栗きんとん作り
マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉　実習／セミナー

さつま芋の優れたパワーをお伝えし、簡単で美味しいきんとんを作ります。
※持ち物：エプロン・三角巾



時間 10:00～11:30　定員 6名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

13(水) 〈小麦粉を使わない〉レンジでチョコレートケーキ
ちゃんとごはんSTUDIO　実習

小麦粉の代わりにおからパウダーを使ったチョコレートケーキを作ります。小麦粉を使うより、低糖質で高たんぱく質なスイーツです。しかもレンジで簡単にできます。※持ち物：エプロン・三角巾

時間 10:30～11:30　定員 6名
受講料 500円(税込)/人　条件 小学4年生以上

14(木) 土井製菓の自慢のお菓子を食べてみよう！
土井製菓　試食会

沼津の足高工場からお菓子をお届けします。
まんじゅうやサブレ・チョコなど盛り沢山。
いろいろ食べて是非ご意見を聞かせて下さいね。

時間 ①10:00～10:30／②11:00～11:30／③13:00～13:30／④14:00～14:30　受講料 100円(税込)/人　定員 各12名　条件 中学1年生以上

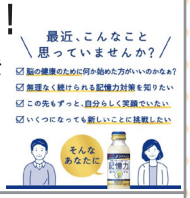
17(日) ちゃんとごはん研究室（オートミール初級編）
ちゃんとごはんSTUDIO　実習

オートミール初心者の方へ、栄養や簡単な食べ方を、実習をしながらお伝えします。
※持ち物：エプロン・三角巾

時間 13:30～15:30　定員 6名
受講料 1,000円(税込)/人　条件 中学1年生以上

18(月) βラクトリンと脳の健康について学ぼう！
キリンビバレッジ　セミナー

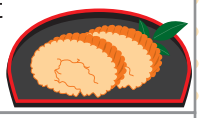
βラクトリンは、加齢に伴って低下する記憶力(手がかりをもとに思い出すちから)を維持することが報告されている成分です。機能性表示食品「キリン βラクトリン」の試飲と脳トレをしながら、楽しく脳の健康について学びましょう。



時間 11:00～12:00　定員 12名
受講料 500円(税込)/人　条件 18歳以上

19(火) フライパンで伊達巻きを作ろう！
ちゃんとごはんSTUDIO　実習

おせち料理の一品でもある、伊達巻きをフライパンで作ってみましょう。自分で作れば甘味も調整できるようになります。※持ち物：エプロン・三角巾



時間 10:30～12:00　定員 6名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

20(水) 【災害に備える】「ローリングストック」という備蓄方法について
ちゃんとごはんSTUDIO　セミナー

もし災害があった時の食事はどうしますか？「ローリングストック」という備蓄方法と、当社の取組みの、食の備蓄定期宅配サービス「BuddyBox」について、試食を交えながらご紹介します。

時間 10:30～11:30　定員 12名
受講料 無料　条件 中学1年生以上

21(木) 【簡単肉料理】タンドリーチキン
マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉　実習／セミナー

ヨーグルト効果で柔らかくスパイシーな鶏肉料理を作ります。
※持ち物：エプロン・三角巾

時間 10:00～11:30　定員 6名
受講料 500円(税込)/人　条件 中学1年生以上

25(月) 食べて学ぶ！滝野さんの海鮮食堂 ぶり
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

旬のぶり定食！旬の味覚をスタジオでお召し上がりください。ぶりの優れた栄養や生態・食べ方などの知って得する情報もお届けします。

時間 11:30～12:30　定員 6名
受講料 1,000円(税込)/人　条件 小学4年生以上

お申込方法は裏面をご覧ください。

沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO

12月度講座申込開始日 11月20日(月)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

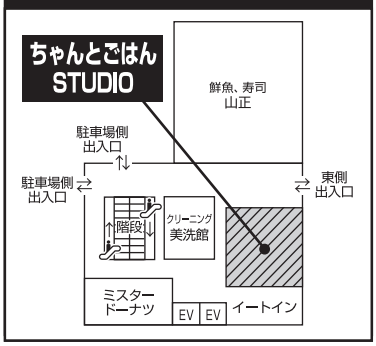
【ちゃんとごはんスタジオWEB申込サイト】
https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/numazu/

・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。(沼津南店、千種若宮大通店、オンライン料理教室の各申込が合算されます。)
※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。

MAP(マックスバリュ沼津南店１階)



・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く場合がございます。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時までです。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。
・スタジオに入室される際は、アルコール消毒にご協力ください。
・万が一体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
・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く場合がございます。
　※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方以外は、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。
・調理実習時にはマスクの着用をお願いします。
・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。
・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。

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、イオンギフトカードでのお支払いが可能です。
・現金、クレジットカード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18時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。同様にお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・提供することはございません。(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

沼津南店ちゃんとごはんSTUDIO　■TEL：055-928-5080

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

イオンのトータルアプリ
iAEON
支払いもポイントも
おトクもこれひとつ。
限定クーポン
配信中
AEON Pay
※AEON Payのご利用には、iAEON(アイイオン)アプリのダウンロードが必要です。