



# ちゃんごはん STUDIO

お申込はこちら▶▶▶

※お申込はWEBのみとなります。

5月度講座申込開始日  
**4月22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**

「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。

**6月** ちゃんごはんSTUDIO  
**【お申込み不要】GW最終日! トップバリュ試食会** 試食会

申込不要!参加費無料!GW最終日限定「トップバリュ」試食会を開催いたします。ちゃんごはんSTUDIOを開放しますので、開催時間内いつでもお越しください。従業員の一押しの商品をご紹介します。ぜひご参加ください。

開催時間 10:00~15:00(出入り自由)  
 定員 なし 受講料 無料  
 条件 なし

**18土** ちゃんごはんSTUDIO  
**【親子で】米粉のアーモンドボールクッキーを作ってみよう!** 実習

米粉を使ったアーモンドボールクッキーの作り方をお教えます!混ぜて焼くだけの簡単レシピです!米粉の栄養素などについても解説します!※調理品のお持ち帰り有。※持ち物:エプロン・三角巾  
 ※お申し込みの「同行者」の欄に参加者全員のご家族のお名前を入力してください。

時間 11:00~12:30 / 14:00~15:30  
 定員 各親子3組(1家族3名まで) 受講料 800円(税込)/組  
 条件 5歳以上

**9木** ちゃんごはんSTUDIO  
**時短レシピ! レンジで簡単レシピを作ろう!** 実習

忙しいアナタに!包丁、まな板、フライパンを使わずにレンジで作れる簡単時短レシピをご紹介します!各メニューの栄養素や電子レンジ調理のポイントについてもお教えます!調理品のお持ち帰り有。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30  
 定員 6名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 12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  
**「アジのたたき丼」を作ろう!** 実習

アジを自分でさばいて、「アジのたたき丼」を作って昼食として食べましょう。汁物付き。アジのさばき方は丁寧にお教えますので、初心者の方も大歓迎です。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30  
 定員 6名 受講料 1,000円(税込)/人  
 条件 中学1年生以上

**11土** 片岡物産  
**「紅茶を学び楽しもう!」紅茶セミナー** 実習

紅茶に関する講義やおいしい紅茶の淹れ方・アレンジを加えたアイスティー作りをトワイニング紅茶を用い実際に体験!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。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:30~12:00 / 13:30~15:00  
 定員 各10名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 12歳以上

**24金** ちゃんごはんSTUDIO  
**【夜の部】時短レシピ! レンジで簡単レシピを作ろう!** 実習 夜の部

忙しいアナタに!包丁、まな板、フライパンを使わずにレンジで作れる簡単時短レシピをご紹介します!各メニューの栄養素や電子レンジ調理のポイントについてもお教えます!調理品のお持ち帰り有。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 19:00~20:30  
 定員 6名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 18歳以上

**14火** ヒガシマル醤油 発売60周年  
**うどんスープの使い方** 実習

1964年(東京オリンピック開催年)うどんスープが発売され、60周年を迎えました。お湯を注ぐだけで美味しいうどんつゆができるのはもとより、色々な料理に使える便利調味料である事をお伝えしたい!うどんスープを使ったレシピ5品をご紹介します!※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30  
 定員 12名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 18歳以上

**27月** ちゃんごはんSTUDIO  
**カルシウムたっぷり鯖缶を使った「バターサバカレー」を作ってみよう!** 実習

カルシウムなどの栄養たっぷりの鯖缶を使ってトマトのカレーを作ってみましょう!マンゴーラッシーの作り方も一緒に教えます!調理品のお持ち帰り有。

時間 11:00~12:30  
 定員 6名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 中学1年生以上

**15水** ちゃんごはんSTUDIO  
**栄養満点!アボカドを使った簡単レシピ「和風アボカドクリームパスタ」を作ろう!** 実習

アボカドは、「森のバター」と言われるほど脂質を多く含み、その栄養価の高さから世界一栄養価の高い果物としてギネスにも認定されています。そんなアボカドを使ったパスタの作り方をお教えます。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 11:00~12:30  
 定員 6名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 18歳以上

**29水** 大塚製薬×地域包括支援センター×ちゃんごはんSTUDIO  
**フレイルとは? あなたの食生活にはタンパク質が不足している!?** セミナー

アクティブな生活を過ごすために、フレイル予防!普段の食事を振り返りながら、タンパク質の重要性を学ぼう!タンパク質のとれるおかずの試食、簡単なフレイル予防の体操なども実施します!※本講座のお客さまの調理はありません。

時間 10:00~11:00  
 定員 12名 受講料 500円(税込)/人  
 条件 18歳以上

お申込方法は裏面をご覧ください。

浜松助信店ちゃんごはんSTUDIO

# 5月度講座申込開始日 4月22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/index/index/hamamatsu](https://www.mv-tokai.co.jp/cg_studio/index/index/hamamatsu)



- ・お申込はインターネットでのお申込限定となります。マックスバリュ浜松助信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。(浜松助信店、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。)
- ※席の関係上、お子さまへの同伴はお断りしております。終了時間に会場へのお迎えをお願い致します。お子さまと一緒に参加の場合は、各々お申込みください。
- ※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。

### MAP(マックスバリュ浜松助信店)



## 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。
- ・マックスバリュ浜松助信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 浜松助信店ちゃんとごはんSTUDIO TEL:053-401-1366



## 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のご利用には、  
iAEON(アイオン)アプリ  
のダウンロードが必要です。

