



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。

4月度講座申込開始日

3月21日(金)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。

4金 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の魚介料理】
アサリと三つ葉の炊き込みご飯

生のアサリを贅沢に使った炊き込みご飯です。三つ葉と生姜で美味しくいただきます。汁物と一緒に作って食べましょう。健康寿命に関する講義もあります。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00 定員 9名
受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上



19土 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の野菜料理】
ブリと新じゃが芋の黒コショウ炒め

ふんわりと香ばしいブリとホクホクのじゃがいもは相性抜群! もやしとハムの中華風卵スープと一緒に作りましょう。※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



5土 ちゃんごはんSTUDIO
【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

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 10:30~11:30/14:00~15:00
定員 各6名 受講料 無料 条件 中学1年生以上



21月 ちゃんごはんSTUDIO
ポン・デ・ケイジョを作ろう!

「ポン・デ・ケイジョ」は、ブラジル発祥のチーズパンです。本来はタピオカ粉を使用しますが、今回は手に入りやすい白玉粉を使ったレシピで作ります。ヨーグルトのデザートと一緒に作って食べましょう。※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~11:30/13:00~14:30
定員 各6名 受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上



7月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の野菜料理】**新玉ねぎチキンバーグ**

新玉ねぎの食感と甘さを生かした、鶏肉で作るヘルシーハンバーグです。※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



22火 ちゃんごはんSTUDIO
【お料理入門講座】
買い物・ごはん・みそ汁編

これからお料理を始める方や、初めてみたけど少し不安があるなど、お料理初心者さんに向けた入門講座です。今回は、お買い物、ごはん・みそ汁作りの実習を行います。中学生以上であればどなたでも大歓迎です! ※持ち物:エプロン・三角巾

時間 10:00~12:00/14:00~16:00
定員 各3名 受講料 500円(税込)/人 条件 中学1年生以上



11金 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
食べて学ぶ! 滝野さんの海鮮食堂

海の幸を使った定食をスタジオでお召し上がりください。魚の栄養や生態、食べ方などの知って得する情報もお届けします。

時間 11:30~12:15 定員 12名
受講料 1,000円(税込)/人 条件 小学4年生以上



23水 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の野菜料理】**春大根のサンドギョーザ**

大根が餃子の皮の代わりに! 加える調味料だけで美味しく! ※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



12土 ちゃんごはんSTUDIO
【親子で作ろう】**ポン・デ・ケイジョ**

「ポン・デ・ケイジョ」は、ブラジル発祥のチーズパンです。本来はタピオカ粉を使用しますが、今回は手に入りやすい白玉粉を使ったレシピで作ります。ヨーグルトのデザートと一緒に作って食べましょう。※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 10:00~11:30 定員 3家族(1家族3名まで)
受講料 1,000円(税込)/1家族 条件 小学1年生以上



25金 沼津市健康づくり課 管理栄養士 山下 あゆ
【お料理入門講座】 **おかず編**

栄養バランスを考えたおかずの選び方や、簡単な調理を学んでみませんか。お料理初心者限定の調理実習です。※持ち物:エプロン・三角巾

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



14月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の野菜料理】
春キャベツたっぷりオムレツ

具にチーズを加えてコクと旨味がグレードアップのオムレツと、野菜たっぷりスープを作りましょう。※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



28月 マックスバリュ東海 食育インストラクター 滝野 泉
【旬の野菜料理】
春キャベツのポーク焼きメンチ

春キャベツを豚肉とともにじっくり揚げ焼きにして満足の美味しさを。※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



2025

お申込方法は裏面をご覧ください。

沼津南店ちゃんごはんSTUDIO

4月度講座申込開始日 3月21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。(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。

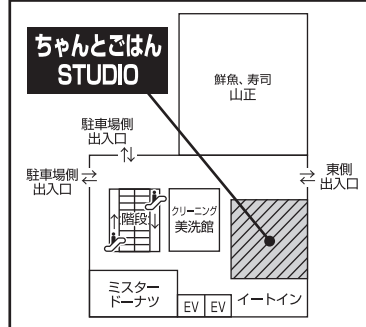
当日の持ち物

☐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。

- ・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。

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。
- ・AEON Pay、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時までにご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

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。



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。



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

