

ヨソテプラザ情報誌

ホッとぷらざ

2018年2月号



IHクッキングヒーター体験！ 【講師講座】

シェフや先生から、IHの便利な使い方のコツを教えてください。

2月 ふんわり リコッタパンケーキ



大人気の
ふわふわ食感パンケーキ♪

今回は
リコッタチーズも手作ります。

2/21(水)
10:30 ~ 13:00

カフェっぽくフルーツをたっぷり飾って
華やかに！

申込締切日 2/4 (日)

定員 12名程度
受講料 1,000円

モリマリカフェ 森 マリ 先生

2月 身も心もポカポカに♪ 冬のあったかトマトメニュー



お野菜をたっぷり使った
あったかトマトメニューをご紹介します



トマトの力で
体の内側からキレイを目指しませんか？

2/22(木)
10:30 ~ 13:00

カゴメ株式会社 中四国支店 四国営業所
管理栄養士 福井 沙季 先生

申込締切日 1/31 (水)
定員 12名程度
受講料 1,000円

2月 野菜ソムリエに学ぶ 贅沢アスパラガスランチ



旬先取り！
香川県産のアスパラガス
【さぬきのめざめ】を
一番美味しく食べる
贅沢フルコースランチ。

2/27(火)
10:30 ~ 13:00

アスパラガスの一番おいしい食べ方を
野菜ソムリエが伝授します。

申込締切日 2/10 (土)

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室
なあ〜ちえ 池田 奈央 先生

定員 12名程度
受講料 1,000円

3月 なにわのシェフが贈りする こだわりイタリアン



旬の素材を生かして作る
おしゃれなイタリアン講座です。

シェフと一緒に
お皿のアートに挑戦！

3/13(火)
10:30 ~ 13:00

申込締切日 2/20 (火)

大阪コロナホテル
洋食シェフ 山脇 光明 先生

定員 12名程度
受講料 1,000円

3月 春の定番！シフォンケーキ♪



フワッとおいしくシフォンケーキを
焼いてみませんか？

血糖値を下げて美肌効果のあるスイーツで
お肌うるんぷるんに♪

養生食として知られるシフォンケーキの
作り方と薬膳の使い方ワンポイントも
教えてください

3/21(水・祝)
10:30 ~ 13:00

申込締切日 3/7 (水)

和・薬膳まなび教室
主宰 江崎 未春 先生

定員 8名程度
受講料 1,000円

～IHクッキングヒーター体験について～

※30分程度のエネルギーに関する講話があります。 ※諸事情により、内容を変更または中止する場合があります。

※掲載している料理画像や作品画像やイラスト等はイメージであり実際と異なる場合があります。予めご了承ください。

※ご家族参加OKマークのついた体験については男性おひとりでの参加はもちろん、ご夫婦、ご家族、親子での参加も大歓迎です。

調理はパパ(ご主人)、試食はご家族。

パパ(ご主人)が調理中は、ご家族はキッチンで応援したりサンポート周辺を散歩など自由。ご家族は出来上がりのころに来館もOK！

※ お申し込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。



IHクッキングヒーター体験！ 【スタッフ講座】 無料

スタッフが、IHの使い方をお教えいたします。
ガスコンロをご使用の方も、大歓迎です。違いを実感してください。

2月 ジンジャーベイクドチーズケーキ



2/6(火)
13:00 ~ 15:00

申込締切日 1/27 (土)

定員 6名程度

2月 濃厚しっとり☆ガトーショコラ



2/8(木)
13:00 ~ 15:00

申込締切日 1/28 (日)

定員 6名程度

2月 とろ〜りま〜るい天津丼



2/9(金)
10:30 ~ 12:30

申込締切日 1/30 (火)

定員 6名程度

2月 パパ(ご主人)の ハンバーグ



2/10(土)
パパ(調理) 10:30 ~ 12:30
ご家族(試食) 12:00 ~ 12:30

申込締切日 1/30 (火)

定員 4組程度
参加 家族

ご家族
参加OK

2月 チキンのハーブグリル



2/20(火)
10:30 ~ 12:30

申込締切日 2/10 (土)

定員 6名程度

2月 さくさく手作り♪スコーン



2/23(金)
13:00 ~ 15:00

申込締切日 2/14 (水)

定員 6名程度

3月 さけのホイル包み焼き



3/1(木)
10:30 ~ 12:30

申込締切日 2/20 (火)

定員 6名程度

3月 れごと莓のロールケーキ



3/8(木)
13:00 ~ 15:00

申込締切日 2/25 (日)

定員 6名程度

3月 簡単♪エッグタルト



3/16(金)
13:00 ~ 15:00

申込締切日 3/6 (火)

定員 6名程度

3月 ミヤキミヤキ！わんこわんこハンバーグ



3/20(火)
10:30 ~ 12:30

申込締切日 3/10 (土)

定員 6名程度

3月 春の彩りパスタ♪



3/28(水)
10:30 ~ 12:30

申込締切日 3/18 (日)

定員 6名程度

本誌掲載内容を
スマホでチェック！
毎号、月末頃に更新。



イベント

楽しめるイベントがいっぱい！！

無料

2月

ふれあいコンサート in ヨンデンプラザ・サンポート



ヴァイオリン
和田 絵里子 さん

ちょっとお出かけして
癒しのひとときを過ごしませんか
観覧の方は
IHカフェをご利用いただけます

2/4(日)

【1回目】
10:30~11:30

【2回目】
13:30~14:30



サクソフォーン
白井 奈緒美 さん

3月

防災かるたクイズ

かるたクイズで
身のまわりの防災チェック



3/3(土) 4(日)

各日 10:00~17:00

定員 先着30名 参加 期間中 1人1回

3月

ヨンデンプラザ感謝祭☆リクエストアワー

～あの講座をもう一度～

3/24(土)

① 10:30~12:00
② 13:30~15:00

3/24(土)メニュー 【ミートパイ】



*教室の参加は事前予約制です *申込方法は同じページの右下をご覧ください
*希望時間を番号でお知らせください

3/25(日)

③ 10:30~12:00
④ 13:30~15:00

3/25(日)メニュー 【デザートビザ】



昨年みなさまから
応募が多かった料理教室が
復活します

惜しくも落選された方・・・
日にちの都合が合わなかった方・・・

ぜひご参加ください。

申込締切日 3/14(水)

定員 各回16名
・定員を超える応募があった場合は
抽選となります
・未成年の方で参加を希望する場合は
保護者の方とご参加ください

参加 1日1回

～イベントについて～

※来場アンケートにご記入いただいてのご参加となります。※小学生以下のおさまは保護者の方とご参加ください。
※定員に達した時点でイベントの受付を終了いたします。 ※整理券配布開始時刻前からお並びいただいている方にて定員に達している場合もございます。
※諸事情により、内容を変更または中止する場合がございます。また、掲載している作品画像やイラスト等はイメージであり実際と異なる場合があります。

カルチャー(講師講座)

気軽にちゃんと学べる！

2月



チョコねんどスタンド

粘土でつくるチョコケーキ

ケーキはメモスタンドになっていて
テスクをかわいく飾ってくれますよ

カップケーキは直径5cm程度
3種類のケーキを作ります

バレンタインに
贈ってみませんか？

お子さま参加OK

2/12(月・祝)

10:30 ~ 12:30

申込締切日 1/31(水)

定員 8名程度

受講料 500円/人

粘土作家
みやした やよい 先生

3月



アロマで女子力アップ講座

～香りを知り、楽しみ、活用する～

忙しい女子でも簡単に
生活に取り入れることができる
セルフケアもご紹介！

女子力アップの
ハーブや精油で香水にもなる
「ロールオンアロマ」を作ります

3/6(火)

10:30 ~ 12:30

申込締切日 2/20(火)

定員 8名程度

受講料 500円/人

Eucalyblue aroma.t
『アロ活』教室
講師 堀米 由香子 先生

3月



あなたを導く パワーストーン講座

パワーストーンの不思議な効果を知り
仲良くなる方法をレクチャー！！

好きなパワーストーンと
アクセサリパーツを使って
オリジナルチャームを作ります

3/29(木)

13:00 ~ 15:00

申込締切日 3/15(木)

定員 8名程度

受講料 500円/人

パワーストーンカウンセラー協会
認定講師 風音 すずらん 先生

～カルチャー教室について～

※30分程度のエネルギーに関する講話があります。 ※諸事情により、内容を変更または中止する場合があります。
※掲載している料理画像や作品画像やイラスト等はイメージであり、実際と異なる場合があります。予めご了承ください。

●IH体験・カルチャー教室・イベント(一部)のお申し込み方法 ハガキ、Eメールまたは店頭※でお申し込みください。

※休館日にご注意ください。

ハガキまたはEメールでお申し込みの場合

①希望教室名 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦よんでんコンシェルジュ登録の有無 ⑧キッチンの熱源は(電気orガス)
⑨応募のきっかけは(店頭チラシ・四国電力HP・友人の紹介・リビングたかまつ・かがやキッズクラブ・その他「」) ⑩家族参加マークの講座に申込みの場合は合計人数を記入しヨンデンプラザ・サンポート宛てに、下記の住所までご郵送またはEメールにてお申し込みください。なおEメールにてお申し込みの場合は標題に希望教室名の記載をお願いします。2名以上でお申し込みの場合、代表者の方及びお連れの方の個人情報各項目のすべての記載のある場合のみ受付とさせていただきます。

受講について

一部の教室を除きお申し込み多数の場合は抽選となります。抽選の結果は締め切り後一週間以内に当選の方のみハガキにてご通知させていただきます。
落選のお知らせは致しませんのであらかじめご了承ください。また、クッキング教室の受講時はエプロン・筆記用具をご持参ください。

【注意事項】

●代理の方のご出席、お子様連れでの受講はご遠慮ください。(※親子教室は除きます)
●当プラザで受講経験の無い方、もしくは受講経験の無い方と一緒に申し込みの方を優先させていただきますのでご了承ください。
●ホームページでの募集は行っていません。

個人情報について

本申込により取得する個人情報(氏名・電話番号・住所等)は四国電力及び四電エナジーサービスが行う各種ご提案のほか、四電グループの各種商品・サービスに関する情報提供のために利用させていただく場合があります。

ヨンデンプラザ サンポート

フリーダイヤル: 0120-459-010

E-mail: plaza-sunport@yonden-yes.co.jp

〒760-0019

高松市サンポート2番1号

高松シンボルタワータワー棟1階

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始(12月29日～1月3日)

開館時間 午前10時～午後6時

駐車場 有(有料)

