



## IHでつくる料理講座【講師講座】

定員 10名程度

有料

シェフや先生から、IHの便利な使い方やコツを教えてください。

### 早春のヘルシーごはん



旬の食材を使ったヘルシーごはんの教室です。

体調を崩しやすい季節の変わり目に春の食材を食べて元気に過ごしましょう！

3/20(水)  
10:30 ~ 13:00

玄米おむすびと料理教室  
「きんしゃり食堂」

申込締切日 3/2 (土)

櫻原 亜希子 先生 受講料 1,000円/人

### 春を感じる和菓子 手作りいちご大福♪



春に大人気の和菓子いちご大福を手作りしてみませんか？

甘酸っぱいいちご餡のハーモニーで春の訪れを感じてください。

3/28(木)  
10:30 ~ 13:00

菓匠 芝山

申込締切日 3/10 (日)

鈴木 康成 先生 受講料 1,000円/人

### ロールケーキとティラミス作り



定番の洋菓子ロールケーキとティラミスを作ります。

美味しい手作りおやつに挑戦しましょう！

4/18(木)  
13:00 ~ 15:30

菓子工房 ルーヴ

申込締切日 4/3 (水)

辻井 夕貴 先生 受講料 1,000円/人

### やっぱり和食！ ～地元食材で春の味わい～



オリーブ地鶏やオリーブ豚など地元食材を使ったごちそう和食です。

メニュー  
・鶏肉のもろみ焼き  
・豚汁  
・生姜おこわ など

美味しく健康的な和食の基礎を楽しく学びましょう♪

4/20(土)  
10:30 ~ 13:00

みくりや倶楽部

申込締切日 4/5 (金)

吉岡 淳次 先生 受講料 1,000円/人

～IHでつくる料理講座について～

※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。  
※なお、講座への申込は、お一人さま、月に2講座までとさせていただきます。  
※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でつくる料理講座【スタッフ講座】

定員 4名程度

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。



手ごねで作ろう～☆  
手作りナン

3/8(金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 2/26 (火)



鶏肉のきのこと詰め  
パリパリ焼き

3/14(木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 3/3 (日)



ばばっと中華♪  
青椒肉絲☆

3/19(火)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 3/9 (土)



ソースも手作り♪  
チーズカツレツ

3/29(金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 3/19 (火)



春の彩り  
三色丼♪

4/5(金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 3/26 (火)



ヘルシースイーツ♪  
豆腐ミフォンケーキ

4/11(木)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 4/2 (火)



簡単！本格！  
カルボナーラ

4/19(金)  
10:30 ~ 12:30  
申込締切日 4/9 (火)



ほっこりスイーツ☆  
抹茶ブラウニー

4/25(木)  
13:00 ~ 15:00  
申込締切日 4/16 (火)

# イベント

楽しめるイベントがいっぱい！！

無料

## IHってべんりだね♪ みんなの体験会！



### 豆腐ステーキ

フライパンを、230℃に設定♪  
便利な機能を体験しましょう！

3/16(土)  
13時～

定員：先着20名  
対象：年齢制限なし  
(未成年者は保護者同伴)

## ランタンアートに 参加しよう！

あなたの作品が  
アートになる楽しさ

瀬戸内国際芸術祭の開催にちなみ  
「色とりどりの手作りランタン」数百個を用いて  
ひとつのランタンアート作品をつくります。

作っていただいたランタンは  
連結されたLED電球にかぶせて完成です。

作品は、約1か月間  
オーリーブタワー3Fの踊り場に展示します。

瀬戸内国際芸術祭の作品になる  
イメージでご参加ください。

3/23(土)

作品の点灯式は両日18時

24(日)

各日 11時～17時

定員：各日先着50名  
対象：年齢制限なし  
(未成年者は保護者同伴)

～ イベントについて ～

- ※当日受付の開始時刻は、各イベント案内案内に記載のない場合、イベント開始時刻の10分前からです。
- ※来場アンケートにご記入いただいでのご参加となります。※お子さま(未成年者)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。※料理の持ち帰りは不可です。
- ※受付開始時刻前からお並びいただいで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。

## 電化住宅を検討中の方へ

IHクッキングヒーターや  
電気給湯器等  
最新の電化機器や省エネ機器を  
ご覧いただけます。

電化のご相談・ご提案などの  
お手伝いもいたします。



# カルチャー講座

気軽にちゃんと学べる！

有料

## 春に華やか コサージュ作り



これからの時期  
いろいろなイベントで活躍する  
華やかなコサージュを  
作りましょう♪

服だけでなく帽子やバックの  
チャームにしたり  
お部屋に飾ったり  
幅広く使っていただけます。

3/17(日)  
10:30～12:30

申込締切日 2/28(木)

フェアリー フラワーズ

植田 敦子 先生

定員 10名程度

受講料 1,500円/人

～ 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。
- ※掲載している作品画像等はイメージであり、実際と異なる場合があります。

## 桜の香りの匂い袋作り



さわやかな桜の香りの  
匂い袋と文香を作成します。

匂い袋は常温で香る香袋  
文香は手紙や名刺などの  
紙に香りを移すお香です。

生活にお香を取り入れ  
優しい香りにゆったりと  
包まれてみませんか？

4/27(土)  
10:30～12:30

申込締切日 4/12(金)

岩佐佛喜堂

奥澤 大地 先生

定員 10名程度

受講料 1,500円/人

## お申し込み・お問い合わせ (ハガキ、eメール、店頭、または電話)

下記の事項を添えてお申し込みください。

- ①希望講座名(2講座まで)
- ②名前・よみがな
- ③年齢(学年)
- ④郵便番号・住所
- ⑤電話番号(日中連絡がとれる番号)

### 注意事項

- 2名さま以上でお申し込みの場合、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。なお、講座への申込は、お一人さま、月に2講座までとさせていただきます。
- お申し込み多数の場合は抽選となります。当選者には締め切り後一週間以内に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。
- 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。
- 代理の方のご出席、お子さま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。
- 当社都合によりやむを得ず中止することがございます。
- 有料講座の受講料は、開催日当日の来館時にお支払いください。
- 有料講座のキャンセル料金：開催日8日前までは0円、7日前から当日不参加は受講料の全額。
- キャンセル料のお支払いは講座開催日の7日後までに、当プラザまでご持参ください。ご持参いただけない場合は、次回以降開催講座にお申込みいただけなくなる場合がございます。

### 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。

〒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

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

フリーダイヤル：0120-459-010

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)

