ココロもカラダ

タカラジェンヌOGに トス溜動プログラム よる運動プログラム

健康メニュー プチレッスン

タカラジェンヌOG紫友みれいさんを招いて開催。

特別な空間で特別な講師によるエクササイズと地元の食材を活かした 特別な食事(V.O.S.メニュー*)をお楽しみいただけます。

楽しみながらココロもカラダも元気になれるヒントがいっぱい!! 皆さまのライフスタイルに合わせた健康寿命延伸に取り組みましょう!!

※V.O.Sメニューとは大阪府が提唱する 「野菜たっぷり・適油・適塩」に配慮したメニューのことです。

時 2018年9月24日 $_{(R\cdot J)}$ 10:30 \sim 13:30

10:00 受付開始

所 ハグミュージアム 5階ホール・4階キッチンスタジオ 大阪市西区千代崎3丁目南2番59

定 員 30名(先着順)

参加費 4,000円/おひとり、税込

師 ①タカラジェンヌOG 紫友みれい氏

②洋食レストラン&ケーキ Petit Bois(プティボア) シェフ小林成光氏、パティシエ小林ゆかり氏

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル・運動できる服装と靴・ 水など飲み物 (エプロンは貸出)

メニュー 秋のキノコのポタージュスープ 温泉卵と蒸し野菜のサラダ大根おろしドレシング 魚介類のアクアパッツァ風

※当日の仕入によりメニューが変わる場合があります

紫友みれい氏



お食事の後はプティ ボアの美味しいケーキ をお楽しみください!



ランチ

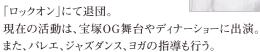
当日のスケジュール・申込方法は裏面にてご確認ください

【紫友みれい氏プロフィール】

宝塚歌劇団 雪組 男役として活躍。 2002年 星組「プラハの春」「ラッ キースター」で初舞台。

その後、雪組に配属され、キレのある 男役ダンサーとして活躍。

主な出演作品は、「ベルサイユのば ら」「エリザベート」2010年「ロジェ」





洋食レストラン&ケーキ Petit Bois(プティボア)

オーナーシェフ:小林光成氏と パティシエ:小林ゆかり氏で営 む岸和田春木の洋食レストラ ン「Petit Bois (プティボア)」。 地元の身近な食材を使い、手 間暇かけてつくる本格洋食と 絶品スイーツが人気のお店。 今回は、おうちでも作りたくなる 料理を教えていただきます。



当日のスケジュール

時間	内 容	場所	備考	
10:00~10:30	·受付 ·着がえ	5階	10:30にはスタートできるよう 余裕をもってお越しください	
10:30~11:30	・ご挨拶 ・エクササイズ	5階ホール	タカラジェンヌOGによるエクササイズ プログラム(ストレッチ・ダンスなど)	
11:50~12:30	料理実習	4階キッチンスタジオ	シェフによる料理説明・仕上げ ※1	
12:30~13:00	試食・片付け		*2	
13:00~13:30	振り返り・アンケート記入		アンケートとプレゼント引き換え	
13:30~	ハグツアー		希望者のみ	

^{※1} 料理実習はグループ実習・仕上げ等一部になります。 ※2 料理・ケーキのお持ち帰りはできません。

申込先FAX 072-	グ切 9月18日 (大阪ガス(株) 近畿圏部 北部地域共創チーム)					
フリガナ						
代表者ご氏名:					年齢()歳
〒 ご住所 :						
電話番号:						
フリガナ			フリガナ			
参加者ご氏名:	年齢()歳	参加者ご氏名	各:	年齢()歳
フリガナ			フリガナ			
参加者ご氏名:	年齢()歳	参加者ご氏名	各:	年齢()歳

【お問合せ先】平日9:00~14:00に限り 電話:072-671-4204

大阪ガス(株)近畿圏部北部地域共創チーム 担当 廣瀬(ヒロセ) 〒569-8569 大阪府高槻市藤の里町39-6メールアドレス:yamamoto-y@osakagas.co.jp

※ご記入いただきました個人情報は、当プログラムの参加案内にのみ使用させていただきます。受付後「参加証」のご案内ハガキをご代表者様のみ順次送付させていただきます。 定員を超える場合、キャンセル待ちにてご連絡させていただきます。(当日、安全上の配慮はいたしますが、万一やけど、傷などの傷害を負われた場合、責任をおいかねます) ※お申し込み後、キャンセルされる場合は必ずお早めにご連絡ください。