

～デリシアで～

『おいしく ラク家事体験会』

料理の試食も
お楽しみに！



降雪の状況や新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止する場合がございます。

開催日

12月 6(月)/11(土)/24(金)

1月 14(金)/22(土)/25(火)

時間：11:00～12:30

- 人数：各回4人(中学生以上)
- 持ち物：飲み物
- 参加費：無料
- 応募方法：ガステラスホームページ
またはお電話でお申込み
ください。
ガステラスTEL:025-512-0016
- 応募締切：12月開催 **11月28日**
1月開催 **12月25日**

※応募は1か月につき1回までです。
定員を超えた場合は抽選となります。
(ただし、初参加の方が優先となります。)
結果については締切日以降に郵送にて
ご連絡いたします。

- 会場：上越市ガス水道局 1階
ショールーム『ガステラス』
- その他：託児は行いません。

※裏面の「感染症対策の取り組み」をご
覧いただき、ご了承のうえご応募くだ
さい。

12

December



日	月	火	水	木	金	土
11/28 12月分 締切日	29	30	1	2	3	4 休館日
5	6 第1回	7	8	9	10	11 第2回
12	13	14	15	16	17	18 休館日
19	20	21	22	23	24 第3回	25 1月分 締切日
26	27	28	29	30	31	

※休業日(12月29日～1月3日)



1

January



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 第1回	15 休館日
16	17	18	19	20	21	22 第2回
23	24	25 第3回	26	27	28	29
30	31					



クリスマスのごちそう

12月の体験試食メニュー



フライパン パエリア
(フライパンを使用)



豚のスペアリブグリル
(ココットプレートを使用)



桃のクラフティ
(ザ・ココットを使用)

きのごたっぶりヘルシー

1月の体験試食メニュー



ノンフライ！鶏の唐揚げ
(ココットプレートを使用)



きのこと肉だんごの旨味鍋
(鍋を使用)



きくらげの中華マリネ
(鍋を使用)

※都合により内容を変更させて
いただく場合がございます。

