



岡崎 慎也 先生
[おかざき しんや]

20代から有名和食店で経験を積んで、料理教室の講師をしていた父の助手として学んだのち、自身も講師として活動を開始。カルチャースクールや公民館など様々な施設で20年以上教えています。旬な食材を使い、簡単に応用できる献立を得意とし、組み合わせやアレンジ方法も教えてくれます。初心者にもわかりやすく、男性からも人気が高い先生です。



長曾我部 真未 先生
[ちょうそかべ まみ]

学校給食の管理栄養士として勤務後、食の大切さや楽しさを伝えたい、との想いでフードユニット「ランネ」を結成。様々なメディアにレシピを掲載されており、身近な食材で、普段の食事に活かせるちょっとしたアイデアを盛り込んだメニューを紹介しています。カフェに行くような感覚で簡単・おいしい・ワクワクする料理を提供してくれます。

cooking school calendar | 教室カレンダー

料理の基本講座 手間をかけて楽しむ料理 男の手料理 むすびごはん えぶろんくらぶ

| January 1 | | | | | | | February 2 | | | | | | | March 3 | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|---------|-------|----|----|----|----|----|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | 23/30 | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |

application process | お申し込み方法

1. QRコードからのお申し込み

こちらのQRコードを読み取り、お申し込みください。教室のスケジュールなどの詳しい情報はこちらをご覧ください。



2. お電話からのお申し込み

096-201-4102
【平日のみ受付】10:00~17:00

contact us | お問い合わせ

Flat square 事業部 ☎ **096-201-4102**
【平日のみ受付】10:00~17:00

【IHキッチンスタジオ】
〒862-0951熊本市中央区上水前寺1丁目6-36九州電力熊本支店 1F

✉ cookingschool@sakuraki.net
メールからのお問い合わせはこちらから



📷 **instagram**
Flat squareで開催中のお料理教室やイベント情報を発信しています



受講生募集中



九州電力熊本支店1Fで料理教室を開催中！楽しくお料理を学びませんか？



キレイライフ
Cooking School

1月・2月・3月

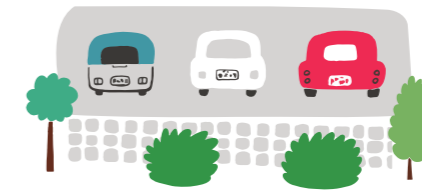
九州電力 熊本支店 1F IHキッチンスタジオにて開催



最新のIHキッチンスタジオを体験できます



体験レッスンでお試し受講ができます



施設内に無料駐車場あり
【最大20台】

TOPICS

1,2,3月のむすびごはんは、作れたいちらし寿司、春野菜を存分に楽しむ献立を学びます。



えぶろんくらぶは、600kcal以下のヘルシーメニューをワンプレートに盛り付けます。レッスンでは、日々のごはんをヘルシーにおいしく作るコツを身につけられますよ。カロリーオフや糖質オフに興味がある方、家族の健康が気になる方など、さまざまな方がご参加されています。

レッスン中はおしゃべりを交えつつ、楽しくお料理しています。まずは体験レッスンからお気軽にお試しください。

ちょうそかべ まみ
長曾我部 真未 先生



自分に合わせて選べる 5つのクラス

お料理好きも、これから挑戦する人も！
ライフスタイルやお好みに合わせて選べる
お料理レッスンをご用意！

1月・2月・3月開催講座



はじめて料理に挑戦する人も、基本からしっかり学びたい人も！料理の楽しさを体験できます。小学生も参加いただけます。※保護者立会い

料理の基本講座

ゆっくり学べる
「月1回の3ヶ月コース」

講師 岡崎 慎也 先生



【日程】第3火曜
(1月21日 / 2月18日 / 3月18日)

【時間】16:00～18:00
※1月以降も開催。2月・3月スタートも大歓迎。

【献立】受講生の作りたいものや食べたいものをヒアリングしながら先生がレッスンの献立・レシピを用意していきます。

【受講料】3ヶ月 ¥10,500 (税込) ※材料費込
(¥3,500/月の分割払いもOK)

おまとめ払いで ¥1500 割引！
6ヶ月一括払い: 全6回レッスン通常 ¥21,000 → ¥19,500 (税込) ※材料費込

体験レッスン ¥2,500 (税込) ※材料費込
(おひとり様1回限りご利用できます)



男性必見！魚の捌き方も！！
新しい趣味に、お料理はいかがですか？

男の手料理

趣味にちょうどいい
「月2回コース」

講師 岡崎 慎也 先生



【日程】第1・第3月曜
(1月6日・20日 / 2月3日・17日 / 3月3日・17日)

【時間】10:00～12:00

【献立】受講生の作りたいものや食べたいものをヒアリングしながら先生がレッスンの献立・レシピを用意していきます。

【受講料】月額 ¥7,000 (税込) ※材料費込

おまとめ払いで ¥1500 割引！
3ヶ月一括払い: 全6回レッスン通常 ¥21,000 → ¥19,500 (税込) ※材料費込

体験レッスン ¥2,500 (税込) ※材料費込
(おひとり様1回限りご利用できます)



いつものご飯を美味しくするコツや、盛り付けのアイデア、時には少し楽しんで作れるコツなど、毎日作るおうちごはんだからこそ、知ると嬉しい「ちょっとしたコツ」を学べます。
毎日のおうちごはんがワクワクする時間になるような講座です。

むすびごはん ～家族・食材・こころを結ぶお料理～

講師 長曾我部 真未 先生

お料理を気楽に習おう「月1回の3ヶ月コース」

【日程】火曜 (1月21日 / 2月18日 / 3月18日)

【時間】10:00～12:00 ※1月以降も開催。2月・3月スタートも大歓迎。

【献立】

1/21 かぼちゃのニョッキ / 野菜スープ / ツナのリエット / ミモザサラダ

2/18 ちらし寿司 / お揚げつくね / りんごとキャベツのサラダ / 豆腐ときのこのおすまし

3/18 チキンソテー / 新玉ドレッシング / 新じゃがのゆかりポテサラ / ミネストローネ / いちごプリン

【受講料】3ヶ月 ¥12,600 (税込) ※材料費込 (¥4,200/月の分割払いもOK)

おまとめ払いで ¥1500 割引！
6ヶ月一括払い: 全6回レッスン通常 ¥25,200 → ¥23,700 (税込) ※材料費込

体験レッスン ¥3,200 (税込) ※材料費込
(おひとり様1回限りご利用できます)



受講人数が4名に達しない場合、開催できない場合がございます。予めご了承くださいませ。



旬の食材を使ったお料理から盛り付けまで！！料理の腕を上げたい人へおすすめ

手間をかけて楽しむ料理

～和食から洋食まで～

たっぷり学べる
「月3回コース」

講師 岡崎 慎也 先生



【日程】月曜
(1月6日・20日・27日 / 2月3日・10日・17日 / 3月3日・10日・17日)

【時間】A 13:00～15:00 B 18:30～20:30
※2つの時間帯より選べます

【献立】受講生の作りたいものや食べたいものをヒアリングしながら先生がレッスンの献立・レシピを用意していきます。

【受講料】月額 ¥10,500 (税込) ※材料費込

おまとめ払いで ¥2,500 割引！
3ヶ月一括払い: 全9回レッスン通常 ¥31,500 → ¥29,000 (税込) ※材料費込

体験レッスン ¥2,500 (税込) ※材料費込
(おひとり様1回限りご利用できます)



カロリー・糖質オフの小ワザが学べるクラス。
家族の気になる健康サポートにも！600kcal以下のおしゃれなワンプレートの作り方を学べます。

えぷろんくらぶ ～カロリー・糖質オフのお料理～

講師 長曾我部 真未 先生

丁寧に学べる「月1回の3ヶ月コース」

【日程】月曜 (1月27日 / 2月10日 / 3月10日)

【時間】10:00～12:00
※1月以降も開催。2月・3月スタートも大歓迎。

【受講料】3ヶ月 ¥10,800 (税込) ※材料費込
(¥3,600/月の分割払いもOK)

おまとめ払いで ¥1500 割引！
6ヶ月一括払い: 全6回レッスン通常 ¥21,600 → ¥20,100 (税込) ※材料費込

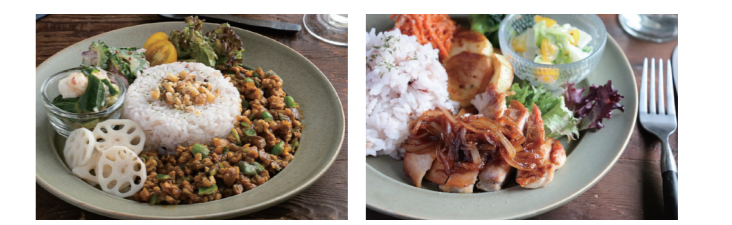
体験レッスン ¥2,600 (税込) ※材料費込
(おひとり様1回限りご利用できます)

【献立】600kcal以下で主菜1～2品、副菜3～4品程度のワンプレート

1/27 鶏のみぞれ煮 / 春菊まんじゅう / ダブル大根サラダ / きのこのマスタードマリネ

2/10 豚肉のトマト煮 / 長芋グラタン / こんにゃくのオイスター煮 / 大豆と雑穀のシーザーサラダ

3/10 鶏とごぼうの炊き込みご飯 / さわらのごま衣焼き / 新玉ねぎのステーキ / キャベツとわかめの和えもの / いちごマリネ



受講人数が4名に達しない場合、開催できない場合がございます。予めご了承くださいませ。

※感染予防のため、料理後のお食事は持ち帰りいただく場合がございます。