



# LIFE & EAT

## Good Life Project

— 親子でたのしく体験する食と健康のイベント —

2026年2月21日(土) 10:00~16:00  
静岡ガスエネリアショールーム静岡

※駐車場に限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。



麹の料理教室



自転車体験&料理教室



スキンケア体験



体力測定&チェック



腸活セミナー



食のマルシェ

食べること、動くこと、学ぶこと。親子で楽しく参加できる体験を通して、健康や環境のことを考え、サステナブルなライフスタイルのヒントを見つめませんか？

## 麹の料理教室

Powered by



### 塩麹づくりと 塩麹を使った 野菜料理ランチ

作った塩麹は瓶詰めにしてお持ち帰り。

- 塩麹炊き込みごはん
- 塩麹チャプチ春巻き
- テンペ塩麹マリネ
- 南瓜塩麹焼き
- こんにゃく白和え



■開催時間 / 10:00~12:30

■参加費 / ¥2,000

■対象 / 中学生以上

■定員 / 30名(先着順)

事前申込制

お申込みは  
右記QR  
予約フォーム  
にて受付中!



## 自転車体験＆料理教室

### 走る楽しさを体感! シミュレーション バイクチャレンジ

最高速に挑戦する体験と、映像の中を走るバーチャルライド。子どもから大人まで楽しめる2種のシミュレーションバイクです。



■開催時間 / 10:00~12:30 (最終受付12:00)

13:30~16:00 (最終受付15:30)

■対象 / どなたでも (予約不要) ■参加費 / 無料



レバンテフジ静岡の  
選手と作ろう!  
焼きチョコドーナツ



選手と一緒にお菓子作りを楽しみながら、  
体づくりや栄養について学べる親子向けの教室です。

■開催時間 / 14:00~16:00

■対象 / 親子(4歳以上) ■参加費 / ¥2,000

■定員 / 12組24名(先着順)

事前申込制

お申込みは右記QR「静岡ガス会員サイト」  
または、お電話にて受付中!

☎ 054-285-0267



## スキンケア体験会

### 発酵のちからで整える、 スキンケアカウンセリング

無印良品独自開発の米ぬか発酵液(※うるおい成分)を配合した導入スキンケアシリーズをベースに、ヘルス&ビューティーアドバイザー(※社内研修を受講したスタッフ)がお肌のお悩みに合わせたスキンケアシリーズをご提案。



■開催時間 / 10:00~16:00

お1人約30分 (最終受付15:30)

■対象 / どなたでも (予約不要)

■参加費 / 無料

Powered by

無印良品

## 体力測定＆チェック

### 今 の 体 を 知 ろ う !

### 体 力 測 定 & 体 組 成 チ ケ ッ ク



Powered by

Glanz  
Life Support & Fitness

  
SHIZUOKA  
ミライボディ  
PROJECT

■開催時間 / 10:00~16:00 (最終受付15:30)

■対象 / 小学生以上 (予約不要) ■参加費 / 無料

## 腸活セミナー

### 親子で取り組みたい 腸活習慣のコツ

腸内環境を整えると、体や心にどんな良い変化があるのかを親子で学べます。毎日の生活に取り入れやすい腸活のコツを紹介。ヤクルトのお土産付きです。



Powered by

Yakult

中央静岡ヤクルト販売株式会社

## 食のマルシェ

料理教室協力「円居(madoi)」の発酵あんこの月餅や、ベルテックス静岡のプロジェクト「共創ラボ」参加企業10社の開発商品を販売します。

SHIZUOKA FOOD × SPORTS



ベルテックス静岡と静岡市内の個性あふれる食事業者が連携し、スポーツと食を通じて静岡の魅力を発信する共創プロジェクト。新たに開発した10種の商品を販売しますので、ぜひご賞味ください!!



プロジェクトの  
情報はコチラ  
(Instagram)