



# 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 2/21(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。



麴の料理教室



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けませんか？

食をよくする。明日をよくする。

LIFEAT. *le*



## 麺の料理教室

Powered by



塩麴づくりと  
塩麴を使った  
野菜料理ランチ



madoi

作った塩麴は瓶詰めにてお持ち帰り。

- M E N U
- 塩麴炊き込みごはん
  - 塩麴チャブチェ春巻き
  - テンペ塩麴マリネ
  - 南瓜塩麴焼き
  - 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

Powered by



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

Powered by



今の体を知ろう!  
体力測定&  
体組成チェック

「握力」「柔軟性(長座位体前屈)」「筋持久力(上体起こし)」の体力測定や体組成測定を実施。測定結果をもとに、簡単なミニアドバイスをいたします。

- 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。



- 開催時間/11:00、14:00、15:00 (各回30分)
- 対象/親子(予約不要) ■参加費/無料
- 定員/各回20名(先着順)

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  
共創ラボ



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)