

PORTO CAVE D'OCCI

ランチ付

3月・4月

セミナー・イベント情報



春は新しいコトを始める最高の季節！！

信濃川左岸に広がるおしゃれな空間＝「みなと・さがん」で、春を感じてみませんか？

## ぽると de Sport! #RUN RUN ランチ



定員20名 (定員になり次第受付終了)

やすらぎ堤をまったりみんなでジョギング。  
なんとシェフも走ります。  
その後みんなで楽しいランチ！  
低カロリーで高タンパク・地元の野菜をふんだんに取り入れたスペシャルランチ付き！

走って 食べて 心も体もリフレッシュ  
新緑のやすらぎ堤を家族や友人と。  
お一人様でも大歓迎。  
さあ、港まち新潟を思いっきり走ろう！

(日時)  
第1回 3/24(土)  
第2回 4/30(月)

集合場所  
ぽるとカーブドッチ  
(雨天の場合は中止)  
※Facebookページで  
ご案内いたします。

9:50 (受付)  
10:00-RUNスタート  
12:00-スペシャルランチ

参加費+ランチ代

¥2,160

(税込)

### RUN RUN ランチ MENU

体力超回復!  
シェフ特製プロテインスムージー

ビタミン・ミネラルたっぷり  
赤塚野菜のサラダ豆乳ドレッシング

レンズ豆と大麦のスープ

天然酵母パン

国産鶏肉のサルティンボッカ

安田フロマージュと季節のフルーツ

ロンネフェルト紅茶

## 海猫句会 ~春の巻~

講師: 田代草猫  
(伝統俳句協会会員)



定員25名 (定員になり次第受付終了)

初めての方からベテランまで大歓迎！  
あなたの“一句”がつけれます。  
美味しいお食事と素敵な風景が心の扉を開きます。

参加費+ランチ代

¥2,700

(税込)

(日時)  
3/31(土)

集合場所  
ぽるとカーブドッチ

10:00 (受付)  
10:30-講演・創作  
11:30-ランチ  
12:30-披露・振り返り

## 新潟名物 笹団子作り体験

~田中屋本店みなと工房~



定員20名 (定員になり次第受付終了)

笹だんご作りを実際に体験することで、郷土の名産品を肌で感じることが出来ます。故郷新潟の文化に触れてみましょう！

※三角巾・エプロンをお持ちください。

参加費  
(お土産笹団子付)  
+ランチ代

¥4,320

(税込)

(日時)  
4/7(土) 4/28(土)

集合場所  
ぽるとカーブドッチ

9:30 (受付)  
田中屋本店まで移動。  
10:00-笹団子講座  
12:30-ぽるとにてランチ

お問い合わせ  
contact

お申し込み  
application

ぽるとカーブドッチ  
新潟市中央区柳島町2-10(みなとぴあ内)  
TEL 025-227-7070



※キャンセルは前日までにご連絡ください。  
※お支払いは当日現金でお願いいたします。

各セミナーの詳細はfacebook やHPでもご紹介しております。