

体は食べ物でできています…

だから、

健康

料理教室

講義



教室の前半では、食や料理に対する基本的な考え方から、旬で体に良い食材や、調理方法まで講義形式で学びます。

お申込み

福岡県市町村職員共済組合 健康福祉課



092-651-2461

※ 申込多数の場合、抽選（初参加優先）。
また、お申込みが少数の場合、開催されないことがあります。



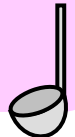
教室の後半では、講義で学んだことを体感する実習と試食を行います。
毎日実践できるように、レシピは手軽なものをご用意。

定員13名（久留米会場は10名）

組合員及びご家族の方が参加対象です。
（お子様の参加希望はお申込み時にご相談ください）
参加費は無料です。

5~10月

実習



8/26は
男性限定！
夏休みはお子様
と一緒にチャレン
ジしませんか？

会場と開催日（すべて土曜日開催 講義開始から片付け終了まで10:00~13:30の予定です）

北九州会場	「高畑康子クッキングスタジオ」 北九州市八幡西区折尾 5-6-9 TEL093-601-6295 JR 折尾駅より徒歩 4 分	9/2 8/18			
福岡会場	「マナキッチン」 福岡市博多区井相田 3-24-18 TEL092-588-2488 西鉄雑餉隈駅より徒歩 5 分	5/13 4/28	7/1 6/16	8/26 8/10	10/14 9/29
久留米会場	「産直や蔵肆（くらし）」 久留米市国分町 296-1 TEL0942-21-3130 久留米 IC・広川 IC より車で約 20 分	6/17 6/2	7/15 6/30	9/16 9/1	10/21 10/6
筑豊会場	「庄内保健福祉総合センターハーモニー」 飯塚市綱分 771-1 TEL0948-82-5300 JR 新飯塚駅より車で約 10 分	6/3 5/19			

※ 上段が開催日、下段が申込締切日

※ 福岡会場 8/26 は男性限定の教室です。配偶者同伴を希望される場合は、お申込み時にご相談ください。



・ヒエ・あわピラフ ・よもぎのペペロンチーノ ・ひじきこんにやく
・野草の天ぷら ・米ぬかクラッカー

（福岡会場 平成28年6月）