

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、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。

## 実習



## 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。

9月以降の

## 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 Tel.093-601-6295 JR 折尾駅より徒歩4分	9/ 2	12/16		
		8/18	12/1		
福岡会場	「マナキッチン」 福岡市博多区井相田 3-24-18 Tel.092-588-2488 西鉄雑餉隈駅より徒歩5分	10/14	11/11	1/20	
		9/29	10/27	1/5	
久留米会場	「産直や蔵肆 (くらし)」 久留米市国分町 296-1 Tel.0942-21-3130 久留米IC・広川ICより車で約20分	9/16	10/21	12/9	2/17
		9/1	10/6	11/24	2/2
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 Tel.0948-82-5300 JR 新飯塚駅より車で約10分	11/18	2/3		
		11/2	1/19		

※ 上段が開催日、下段が申込締切日



・麦ごはん ・きのこ汁みぞれ入り ・厚揚げと里芋の炊き合わせ  
・蓮根ボール ・ひえドーナツ

(久留米会場 平成28年10月)