

健康料理教室 に来てみませんか？

健康の源はやはり「食」。
伝統的な日本食を中心に、食品添加物を使用しない、からだに良い食材を使用した料理について学べます。また、レシピも毎日実践できるよう簡単なものをご用意しています。組合員ご本人だけでなく、ご家族の方も参加いただけますので、ぜひ、ご参加ください。

実施会場

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
JR 鹿児島本線折尾駅より徒歩 4 分

福岡会場
「マナキッチン」
福岡市博多区井相田 3-24-18
西鉄雑餉隈駅より徒歩 5 分

会場が
変わりました

久留米会場
「産直や蔵肆（くらし）」
久留米市国分町 296-1
久留米 IC・広川 IC より車で約 20 分

筑豊会場（2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
JR 新飯塚駅より車で約 10 分
「フレッシュワークかわら」（9月開催予定）
田川郡香春町大字高野 987-1
JR 日田彦山線香春駅より徒歩 1 分

今年度は筑豊
地区を飯塚市
と香春町の
2会場（計4回）
で開催します

お申込み

共済組合 健康係へ直接お電話ください。



092-651-2461

タイムスケジュール

10:00~11:00 開講・講話（9:55 集合）
11:00~12:00 実習
12:00~13:30 試食・後片付け

・食材の良さ、体の健康面の話がためになった。
・簡単にできるメニューが多くて、家でも作りやすそうだった。

参加者の声

開催日

開催日	申し込み〆切	実施会場
6月21日（土）	6月6日（金）	<北九州会場>「高畑康子クッキングスタジオ」
6月21日（土）	6月6日（金）	<久留米会場>「産直や蔵肆（くらし）」
7月5日（土）	6月20日（金）	<福岡会場>「マナキッチン」
7月19日（土）	7月4日（金）	<久留米会場>「産直や蔵肆（くらし）」
7月19日（土）	7月4日（金）	<筑豊会場>「庄内保健福祉総合センターハーモニー」

定員

13名（久留米会場は10名）、
最少催行は5名。小学生未満は人数に含みません。（お子様をお連れになる場合はお申込み時にご相談ください）
申込多数の場合は、抽選（ただし、初回参加者を優先）となります。

参加費 無料



夏ずし 梅干スープ 焼きじゃが芋 変わりおろし和え 冷たいきな粉のモカシェイク 甘夏と豆腐のムース とうがらしみそ
（北九州会場 平成25年6月）