

健康料理教室のご案内



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、レシピは毎日実践できるよう簡単なものをご用意しています。

お申込み

共済組合 健康係へ直接お電話ください。



092-651-2461

対象者及び参加費

組合員及びご家族の方も参加できます。
(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。

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

ヘルスセミナー
の講師です

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 「フレッシュワークかわら」
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

タイムスケジュール

10:00~11:00 開講・講話
11:00~12:00 実習
12:00~13:30 試食・後片付け



献立例
・炒り豆腐丼 ・サンマの野菜蒸し
・練りゴマなすマーボー
・小豆とかぼちゃのスープ
・冬瓜のしょうゆ煮
・カボスとなしのゼリー
 グレープソース添え
(北九州会場 平成25年10月)

開催日と申込締切 ※申込多数の場合、抽選 (初参加優先)。また、申込が少数の場合、開催されないことがあります。

開催日	申込締切	実施会場
9月6日 (土)	8月22日 (金)	<福岡会場> 「マナキッチン」
9月20日 (土)	9月5日 (金)	<久留米会場> 「産直や蔵肆 (くらし)」
9月20日 (土)	9月5日 (金)	<筑豊会場> 「フレッシュワークかわら」
10月4日 (土)	9月19日 (金)	<福岡会場> 「マナキッチン」
10月18日 (土)	10月3日 (金)	<北九州会場> 「高畑康子クッキングスタジオ」