

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。

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。

実習



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	12/ 1 11/16
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	10/13 12/15 9/28 11/30
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	12/8 1/12 2/9 11/22 12/28 1/25
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	11/17 2/2 11/2 1/18

※ 上段が開催日、下段が申込締切日



・雑穀ご飯 ・ミンチふりかけ ・いわし、さんまの煮付け ・切り干し大根の酢の物
・ひよこ豆のカレースープ ・イチジクゼリー

（久留米会場 平成29年9月）