

「食」から始める健康づくり！

# 料理教室 & 栄養セミナー

## 料理教室



食材に拘った伝統的な日本食を中心とした料理を先生と一緒に作ります。

食に関する講話により、正しい知識を学ぶとともに、実食・試食を通して体にいい食を体感する内容となっています。

## 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。

## 定員

・料理教室

久留米会場 10人、筑豊会場 13人

・栄養セミナー

20人

組合員及び同居の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。栄養セミナーは  
中学生以上が対象です。）



栄養士による講演を受講した後に、  
500kcal、野菜約 200g、塩分量約 3g  
の健康的な料理を実際に食べていただく  
ことにより、わかりやすく実感を持って  
学んでいただけます。

調理がないので料理が苦手な方も気軽  
にご参加ください。

## 栄養セミナー



## 会場と開催日（すべて土曜日開催です）

○料理教室		10:00 開講 13:30 終了			
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	10/2	11/13	/	/
		9/17	10/29		
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	9/25		/	/
		9/10			
○栄養セミナー		14:30 開講 17:00 終了			
「福岡薬院 タニタ食堂」 福岡市中央区薬院 1-6-9 福岡ニッセイビル 1 階 Tel.092-724-0377 西鉄天神大牟田線薬院駅から徒歩 3 分 ※駐車場がないので公共交通機関でおこしください。		8/28	12/4	/	/
		8/13	11/19		

※ 上段が開催日、下段が申込締切日