パパの おうちごはん

クッキング



料理が得意な方
料理初心者でも
参加大歓迎♪

参加無料

栄養バランスを意識した食事づくりの
スキルアップできます

開催日程

1/30(土)

AM 10:00~12:00(9:50集合)

会場

粕屋町健康センター

対象者

妊娠中~１歳の子どもがいる
夫またはパートナー
（託児はありませんが、ご家族の参加もOKです）

教室内容

講話・男性のみ調理

申込み

予約はこちら⇒

粕屋町役場 健康づくり課　092-938-0258

知っていますか？

栄養バランスの合言葉

さあにぎやか(に)いただく

- さ かな 
- あ ぶら 
- に く 
- ぎ ゅにゅう 
- や さい 
- か いそう 

- い も 
- た まご 
- だ いず 
- く だもの 

家族が健康でいることが家族円満の秘訣です。

「さあにぎやかにいただく」の10品目のうち、
毎日7品目を摂るように心がけることで、
病気の予防・体力維持へとつながります。
教室では健康的な食事づくりのコツを教えます！