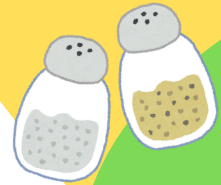
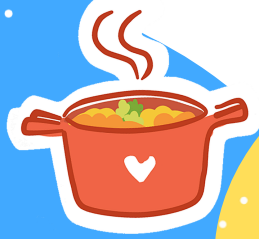


家族の健康をまもるために



新米

# パパのための はじめての料理教室



いつもの食事を振り返り、  
自分のため、ママのため、  
生まれてくる赤ちゃんのために  
健康でカラダのことを考えた  
簡単料理を始めてみませんか？

無料

妻またはパートナーの  
同席もOK！

料理初心者さん  
大歓迎！！

調理と試食付きの  
ランチセミナー！

日時

9/5(土)、1/30(土)

AM 10:00~12:00(9:50集合)

対象

妊婦及び妊娠希望者の夫またはパートナー  
(託児はありませんが、お子様のいるご家族も参加可能です。)

内容

- ・ 講話
- ・ 調理実習(男性のみ)
- ・ 試食

会場

粕屋町健康センター



粕屋町役場 健康づくり課

092-938-0258

20名限定

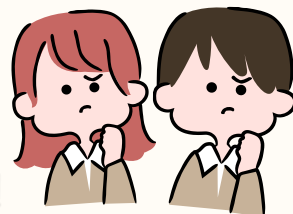
(人気のため、抽選制！)

申し込みはこちらから



## 食生活について考えたことはありますか？

「若いからまだ大丈夫！」「忙しくて気にしてない」 そう思っていないですか？  
若いうちから食生活が乱れていると、  
むくみ・だるさ・高血圧・おなかの赤ちゃんへの影響  
につながることも…。  
でも大丈夫！  
まずは下記のチェックリストから、今の生活を見直してみましょう！



- みそ汁やスープを毎日2回以上
- 昼食は外食やコンビニ弁当が週に3回くらい
- 食事の量は人より多め
- うどん、ラーメンの汁をのんでしまう

一つでも当てはまった方は『**パパのための初めての料理教室**』にぜひ参加して、カラダに優しい食生活・調理について一緒に考えてみましょう！！

## 昨年度の教室の様子



講話は、健康のための食事についてのお話です。  
参加者全員でお話を聞きます。

男性のみで調理をします。  
初めてでも、スタッフがいるので安心です。



調理中女性は、食育に関するためになるお話を聞きます。

## 参加者の感想

料理だけでなく、減塩のことについても知ることができた。ブロッコリーの洗い方切り方が分かった！



周りの新米パパとコミュニケーションが取れて楽しかった！良い体験だった！また参加したい。

**皆様のご参加お待ちしております**