

# 令和4年度 うちごはん 学べる一む ＝料理教室＝



料理を作るって大変！？ 外食ばかりじゃ栄養も心配！  
…なんてお悩みのみなさん  
この教室で楽しく料理を学びませんか！！



- ❖対象者：市内居住の学生  
及び20～30歳代の方
- ❖参加費：1回300円
- ❖内容：バランスのよい食事 一人分レシピ  
(毎回メニューは変わります。)
- ❖会場：飯塚市保健センター(穂波庁舎内)
- ❖日程：下記のとおり 全5回
- ❖時間：18時30分からです。\*20時頃終了予定



※ 新型コロナウイルス感染対策を行って  
調理実習を行います。

① 7月26日(火)	② 8月25日(木)	③ 9月15日(木)
④ 10月6日(木)	⑤ 10月27日(木)	

～ 昨年、作った料理です ～



・キーマカレー  
・人参のオレンジマリネ  
・なすの胡麻和え



・炊き込みごはん  
・肉巻きおさつ  
・もやしのエスニック炒め



お弁当にして  
持ち帰り

飯塚市食生活改善推進会主催事業

申込・問合せ先 健幸保健課成人保健係

☎0948-24-4002

FAX:0948-25-8994

E-mail: kenkou-h@city.iizuka.lg.jp

※ファックス、メールでのお申し込みの際は、お名前・年齢・電話番号をご記入ください。  
各開催日の前日までにお申し込みください。