

宇城市食生活改善推進員協議会主催事業
令和7年度(2025年度)

育休中のパパや
若い方もご参加
お待ちしております！

男性の料理教室

時代の変化の中で、男性でも料理をする方が増えています。

でも、料理ができるようになりたいけれど、なかなか自分1人では始められないという方もいるのでは？料理をする機会を作りたい・増やしたいという方のために、市では男性のための料理教室を開催しています。仲間づくり、健康づくり、料理のスキルアップのために参加してみませんか？若い方も、参加されています！年齢問わず、お気軽にお申し込みください🌸

※おとこの料理教室から名称が変更になりました。



2つのコースがあります。どちらかを選んでお申し込みください。

初心者コースを受講したことがある方は、ステップアップコースをお勧めします。

★初心者コース★ ～料理は初めてさん向け～

- 《内容》 ①調理を始める前に
②食材の切り方、調味料のい・ろ・は
③米の^と研ぎ方、みそ汁の作り方
④家でも作りたい基本の料理！ など 計5回のコース

《会場》 **松橋東防災拠点センター**



★ステップアップコース★ ～料理をしたことがある人向け～

《内容》 季節の食材を使った調理実習
健康や食に関する豆知識講座もあり！

《会場》 三角防災拠点センター・宇城市保健福祉センター 2会場

※保健福祉センター会場は年度途中で変更になる場合があります。

詳しい日程は裏面へ！



★初心者コース★

*昨年度と同じレシピになる可能性があります



小川支部担当	
会場:松橋東防災拠点センター	
日程: 第1回 7月4日(金)	
第2回 8月8日(金)	
第3回 9月24日(水)	
第4回 10月22日(水)	
第5回 11月19日(水)	
時 間	9:30~12:30頃まで
募集人数	20名
参加費	無料
申込〆切	5月30日(金)まで



★ステップアップ教室★

*どちらの会場も内容は同じです。

*前期のみ、後期のみもOK!

三角支部担当		不知火支部・松橋支部担当	
会場:三角防災拠点センター		会場:宇城市保健福祉センター等	
日程:金曜日開催		日程:木曜日開催	
6月27日	10月24日	6月26日	10月23日
7月25日	11月21日	7月24日	11月20日
8月22日	12月19日	8月28日	12月18日
9月26日	1月30日	9月25日	1月29日
時 間 10:00~12:30頃まで(当番班制のため当番時は 9:30集合)			
募集人数 三角会場 12名 松橋会場 20名			
参加費 1回 500円			
※前期と後期(初回と10月)の2回に分けて徴収します			
申込〆切 5月30日(金)まで			

講師

宇城市食生活改善推進員(ヘルスメイト)

持ち物

米1合、エプロン、三角巾、筆記用具

お申込み・お問合せ先

市食生活改善推進員協議会事務局(宇城市保健福祉センター内)

TEL 0964-32-7100