

5月29日(金)

申込締切

※豊野会場は

随時受付

宇城市食生活改善推進員協議会主催事業  
令和8年度(2026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！

参加でポイント獲得。



# 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🌸



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》 小川総合文化センター・ラポート

★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！

今年度は、最終回に4人分の料理をお持ち帰りできる「お披露目料理教室」を実施。頑張った成果を周りの方に自慢してみませんか？

《会場》 三角防災拠点センター・豊野防災拠点センター

松橋西防災拠点センター(10月~宇城市保健福祉センターへ変更予定)

※豊野防災拠点センターは単発開催のため、参加ごとに申込が必要です。

詳しい日程は裏面へ！



★初心者コース★ **全5回開催** \*昨年度と同じレシピになる可能性があります

小川会場	
会場:小川総合文化センター・ラポート	時 間 9:30~12:30頃まで
日程: 第1回 7月 8日 (水)	募集人数 25名
第2回 8月 6日 (木)	参加費 無料
第3回 9月 15日 (火)	<b>申込〆切 5月29日(金)まで</b>
第4回 10月 21日 (水)	
第5回 11月 25日 (水)	



★ステップアップコース★

**全8回開催** \*どちらの会場も内容は同じです。前期のみ、後期のみも OK!

三角会場	松橋会場																
会場:三角防災拠点センター	会場:松橋西防災拠点センター																
日程:金曜日開催	※10月~宇城市保健福祉センターへ変更予定																
<table border="1"> <tr><td>6月26日</td><td>10月23日</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>11月20日</td></tr> <tr><td>8月21日</td><td>12月18日</td></tr> <tr><td>9月25日</td><td><b>1月29日</b></td></tr> </table>	6月26日	10月23日	7月24日	11月20日	8月21日	12月18日	9月25日	<b>1月29日</b>	日程:火・木曜日開催 <table border="1"> <tr><td>6月23日</td><td>10月22日</td></tr> <tr><td>7月28日</td><td>11月19日</td></tr> <tr><td>8月25日</td><td>12月17日</td></tr> <tr><td>9月29日</td><td><b>1月28日/2月18日</b></td></tr> </table>	6月23日	10月22日	7月28日	11月19日	8月25日	12月17日	9月29日	<b>1月28日/2月18日</b>
6月26日	10月23日																
7月24日	11月20日																
8月21日	12月18日																
9月25日	<b>1月29日</b>																
6月23日	10月22日																
7月28日	11月19日																
8月25日	12月17日																
9月29日	<b>1月28日/2月18日</b>																

最終回はお披露  
目料理教室(松橋  
会場はどちらか1  
日参加)

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 25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29日(金)まで**

**単発開催** \*内容は上記会場と同様。1回ずつの申込です。(お披露目料理教室はありません)

豊野会場	
会場:豊野防災拠点センター	時 間 10:00~12:30頃まで
※宇城市役所から車で約15分。豊野町以外からも行きやすい立地です。	募集人数 25名(1回あたり)
日程: 第1回 8月 3日 (月)	参加費 1回 500円(当日徴収)
第2回 10月 3日 (土)	<b>申込〆切 各開催日の10日前まで</b>

講師 宇城市食生活改善推進員(ヘルスマイト)

持ち物 米1/2合、エプロン、三角巾、筆記用具

WEB 申込はこちら



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