

ママに  
おいしい!と  
言われる  
パパごはん

やってみるだけで家族時間が変わる

福岡県  
主催



超カンタン!

# ワンパン料理& 育児参加ワーク

毎月開催!

参加費  
無料

## こんな方におすすめ

- これからパパになる方
- 育休前・育休中・育休後・育休予定の方
- 料理ができるようになりたい方
- 家族のために何かしたい方

独身男性  
新米パパ  
ご夫婦



※福岡県内在住の方

## 開催場所

県内の15地域の会場  
で開催!

## 特典

参加者から抽選でオリジナルエプロンや  
キッチングッズプレゼント! ※当日はエプロンを貸し出します

## 申込 方法

専用のホームページから参加したい  
日時を選択し、お申し込みください。  
先着順の受付となります。

今すぐ申し込む



## 体験プログラム内容

### 料理 時短料理ワーク

フライパン1つでできる簡単料理  
取り分け離乳食のコツも!



### 育児 ゲーム感覚で学べる 育児参加ワーク!



主催:福岡県福祉こども政策部子育て支援課

事務局:株式会社フラウ 福岡市中央区舞鶴1-3-14 小榎ビル3F TEL:092-751-8830

令和8年度 福岡県 よかパパ料理・育児セミナー

# 6・7・8月の開催スケジュール



日程・会場は  
コチラ

※開催スケジュールは随時追加していきます！

## 開催スケジュール

開催時間 11時～14時

※7/4だけ10時30分からになります。  
※各会場の住所は専用ホームページで確認してください。

6月 27日(土) 福岡市 なみきスクエア  
28日(日) 福岡市 九電e住まいる 福岡

7月 4日(土) 福岡市 ももち文化センター  
5日(日) 福岡市 ももち文化センター  
11日(土) 宗像市 メイトム宗像  
12日(日) 志免町 志免町立町民センター  
18日(土) 春日市 クローバープラザ  
25日(土) 久留米市 えーるピア久留米  
26日(日) 小都市 小都市総合保健福祉センター あすてらす

7月 29日(水) 北九州市 九電e住まいる 北九州

1日(土) 直方市 直方市保健福祉センターゆずりあ

22日(土) 春日市 クローバープラザ

8月 23日(日) 北九州市 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

25日(火) 北九州市 九電e住まいる 北九州

30日(日) 飯塚市 穂波交流センター

日程・会場は決まり次第、順次ホームページに掲載します。  
右の二次元コードからご確認のうえ、お申し込みください。  
おひとり1回申込み可能です。



今すぐ  
チェック！

## 料理教室の内容

超カンタン！  
ワンパン料理

フライパン1つで作れる簡単時短料理に挑戦！準備から後片付けまで、料理が初めてのパパでも大丈夫。離乳食への取り分け方法もお伝えします。  
※会場により料理が異なる場合がございます。

【料理一部紹介】



●豆腐ハンバーグ



●豆乳チャウダー



●鮭のみそバター焼



チキンもあるよ〜



※会場によりメニューが変わります。

## 育児参加ワークの内容

パパが家庭内でどんな行動をとるとよいか、どんな言葉かけが大切かを、子育てのことも交えながらゲーム感覚で学べるワークです。  
家事・育児シェアも体験します。



しくじり体験  
から家事育児の  
コツを  
学べます

“どう動く？  
どう声をかける？”  
が楽しく  
学べます

## 講師紹介

※会場により内容・講師が変わります。

幾田 淳子氏／料理家・管理栄養士  
いくた じゅんこ  
親子食育講座18年、のべ1万人以上が受講。パパの料理教室も実施中。

嘉村 健志氏／料理家・管理栄養士  
かむら けんし  
けんちゃん先生の料理教室主宰。レシピ開発、講演会多数。

久保 ゆりか氏／野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター  
くぼ ゆりか  
食育イベントや離乳食講座で活躍中。メディア出演多数。



育児参加ワーク講師

植田 貴也氏／NPO法人育Qひろば西日本代表理事  
うえた たかや  
キャリアコンサルタント・男性育休を1年間取得。  
厚生労働省「共育プロジェクト」登壇講師。

西平 睦美氏／育休後シニアアドバイザー  
にしひら むつみ  
社会保険労務士。パパママへ育休後カフェを開催。  
企業・自治体への支援実績200件以上。

鶴田 明子氏／子育てインストラクター  
つるた あきこ  
NPO法人ベアレント・スキルアップ福岡理事。  
親子のマネーカウンセラー。

## よくある質問

Q 料理が全くできなくても大丈夫ですか？  
A はじめてのパパ大歓迎です！簡単・時短をテーマにしていますので安心してご参加ください。

Q 夫婦での参加は可能ですか？  
A はい、夫婦でのご参加も歓迎します。

Q 子ども連れでも参加できますか？  
A 大人が対象のセミナーです。託児はありません。

Q 参加費はかかりますか？  
A 無料です。材料費・資料代も一切かかりません。



申込  
方法

専用のホームページから参加したい  
日時を選択し、お申し込みください。  
先着順の受付となります。

今すぐ申し込む



●主催：福岡県福祉こども政策部子育て支援課  
●事務局：株式会社フラウ  
福岡市中央区舞鶴1-3-14 小榎ビル3F  
TEL:092-751-8830  
令和8年度 福岡県 よかパパ料理・育児セミナー