

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

エリア開催スケジュール 8~10月 スケジュールを公開中!▶



開催スケジュール

~県内どこからでも参加OK!~

開催時間 ☀ 11時~14時 🌙 18時30分~21時

※各会場の住所は専用ホームページで確認してください。

筑豊エリア

8月30日(日) 飯塚市 穂波交流センター ☀

北九州エリア

8月23日(日) 小倉北区 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ ☀

25日(火) 小倉北区 九電e住まいる 北九州 ☀

9月16日(水) 小倉北区 九電e住まいる 北九州 ☀

27日(日) 小倉北区 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ ☀

10月14日(水) 小倉北区 九電e住まいる 北九州 ☀

17日(土) 小倉南区 企救丘市民センター ☀

筑後エリア

9月5日(土) 久留米 えーるピア久留米 ☀

13日(日) 筑後市 九州芸文館 ☀

10月9日(金) 久留米 えーるピア久留米 ☀

18日(日) 久留米 えーるピア久留米 🌙

福岡市近郊

8月22日(土) 春日市 クローバープラザ ☀

9月26日(土) 志免町 志免町立町民センター ☀

10月24日(土) 糸島市 伊都文化会館 ☀

25日(土) 春日市 クローバープラザ ☀

31日(土) 福岡市 ふくとびあ(福岡市健康福祉センター) ☀

福岡市内

9月6日(日) 東区 なみきスクエア ☀

9日(水) 早良区 SAWARAPIAもち文化センター ☀

12日(土) 中央区 福岡市健康づくりサポートセンターあいいふ ☀

10月3日(土) 東区 なみきスクエア ☀

4日(日) 中央区 福岡市健康づくりサポートセンターあいいふ ☀

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
申込み!

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



●タコライス風キーマ

他にも
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。



しくじり体験
から家事育児の
コツを
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。

料理講師

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
うへだ 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。ババ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。

“どう動く?
どう声をかける?”
が楽しく
学べます

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 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 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 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 小樓ビル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