

パパトレ応援!

「家事・育児」 ワークショップ

パパたちの“わからない”を解決！気軽に短時間でできる
「料理教室・運動教室」を開催！カッコいいパパを目指します！

参加費
無料

料理教室

パパっと！かんたんクッキング



講師
わたなべれいこ 氏
1500人以上の
レッスン実績
料理＆パン教室ららキッチン

POINT

- ①パパが手軽に作れるメニュー
- ②スーパーで手軽に手に入る食材
- ③時短で作れる
- ④家族も食べれる大人も美味しいメニュー
- ⑤遊び心も入れつつ、食べるのが楽しくなるしきけ(彩り、型抜き)

MENU

- 離乳食後期
●豆腐ハンバーグ
未就学児幼児食
●スペニッシュチーズオムレツ
持参する物 エプロン



日時

1回目 2026年2月8日(日) 10:00~12:00

2回目 2026年3月1日(日) 10:00~12:00

申込締切 2026年1月30日(金)

対象者 主に0~2歳のお子様を持つパパ
それ以外のパパ、これからパパになる方もOK

募集人数 各回12名 ※先着順

場所

まちなか交流センター まちなかキッチン
宮崎県都城市中町17-19



運動教室

パパと全力あそびタイム！



講師

中園 愛樹 氏
保育士やパーソナルトレーナーの経験、
幼稚体育指導士の資格も持つスペシャリスト！



POINT

おうちアイテムでできる運動＆バランスチャレンジや笑いながら成長を感じられる親子コミュニケーション運動を楽しもう！

持参する物

汗拭き用タオル
飲み物

日時

1回目 2026年3月8日(日) 10:00~12:00

2回目 2026年3月8日(日) 14:00~16:00

申込締切 2026年2月27日(金)

対象者 3歳児～5歳児のお子様を持つパパとお子様

募集人数 各回16組 ※先着順

場所

中郷地区公民館 多目的ホール
宮崎県都城市安久町6623番地



募集開始

2025年12月22日(月)～

申込条件

都城市在住者に限ります

申込方法

右の専用サイトから
お申込みください



主催

都城市

お問い合わせ

株式会社AVC放送開発
(担当:小玉/杉山)

0985-51-5899

event@avc-hk.co.jp