

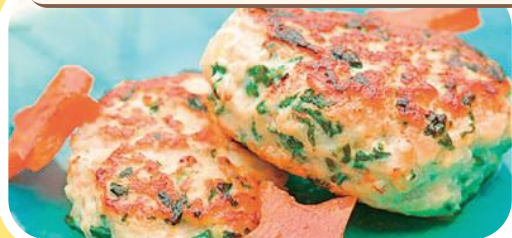
パパトレ応援！ 「家事・育児」 ワークショップ

参加費
無料

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！

料理教室

パパッと！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＆パン教室らキッチン



MENU

離乳食後期

●豆腐ハンバーグ

未就学児幼児食

●スパニッシュチーズオムレツ

持参する物

エプロン

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かけ(彩り、型抜き)

日時

1回目

2026 2/8 日 10:00～12:00

2回目

2026 3/1 日 10:00～12:00

申込締切 2026/1/30(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、
幼児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 3/8 日 10:00～12:00

2回目

2026 3/8 日 14:00～16:00

申込締切 2026/2/27(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 2025.12/22 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

