

# 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



## MENU

### 離乳食後期

●豆腐ハンバーグ

●末就学児幼児食

●スパニッシュチーズオムレツ

持参する物 エプロン

※飲み物をご持参ください

## 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

2026 **3/1**日 10:00~12:00

申込締切 2026/2/28 (土) 17:00まで

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  
ご家族と一緒に参加できます  
※お子様と作業を分担しながら、  
料理に挑戦することも可能です。

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 2026/3/5 (木) 17:00まで

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