



作って！笑って！お家でパクっ！

にち よう

こ

りょう り きょう しつ

日曜 子ども お料理教室



つく ハンバーガーを作ろう！

おいしいハンバーガーを、自分で作っちゃおう！

コクのあるチーズバーガーと、じゅわっと甘いテリヤキバーガー
じつは、自分でも作れるんだよ！

どうぐの使い方からおしえるから、はじめてでも安心♪

作ったハンバーガーは、お持ち帰り。みんなでランチにどうぞ！

日 時

2月15日(日)
AM 9:30~12:30

会 場

つくば市民センター
調理・実習室(コリドイオ内)
つくば市吾妻一丁目10番地1

対象 先着8名！

小学生のお子さん
(保護者の付き添いは不要)

お申込み
お問い合わせ

申込み〆切 2月5日

こちらの
QRコードから



(Googleフォームが開きます)

もししくは、お子様のお名前・学年・ご連絡先を添えて、
下記のメールアドレスまでご連絡ください。

MAIL kuroda.keiko@rakutano-kazoku.org

メニュー

★ チーズバーガー 2個

★ てりやきハンバーガー 2個

ハンバーガーを
4つ作るよ！

※ご注意: アレルギー対応は行っておりません

持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル
ハンバーガー持ち帰り用の袋

参加費

お子さん一人につき 1,500円



主催: 家族チーム化プロジェクト
アイラブつくばまちづくり補助事業

お料理教室で、笑顔とゆとりある子育てへ

～私たちの想い～

私たちは、お子さんにお料理を教えることを通じて、
お子さんには **作る喜び** を、親御さんには **作ってもらう喜び** を提供し、**子どもも大人も笑顔になれる時間**を
増やしたいと考えています。

◆ 講師紹介◆



黒田けい子

つくば市在住

3児の母、末っ子は中学生。NPO日本食育インストラクター、
キャリアコンサルタント資格所持。

バイオ企業で研究開発を行いながら、2021年よりこの活動
を開始。子どもお料理教室イベント、子育てやキャリアに関するセミナー登壇など。



子育て家族を 楽に、楽しく。

●●● 楽樂・家族
らくたのかぞく

～なぜこの活動を始めたのか～

私はフルタイムのワーキングマザーとして、ヘトヘトな毎日を過ごしていました。
ある日、子どもが興味を持った料理を教えたところ、喜んでお手伝いをしてくれるように。
料理をきっかけに家族がお互い助け合えるチームとなりました。また子どもたちに自信
が生まれ、自己肯定感も上がりました。そして家族の笑顔とゆとりが大幅に増えたのです。
負担が大きい日本の子育て家族に、このような「家族がチームになる」体験を広げたい—
その想いでこの活動を始めました。2025年より本活動に専念のため、30年勤めた会社
を退職しました。

◆一緒に“家族チーム”を増やしていくませんか？◆

私たちは、子育て家族のゆとりと笑顔を増やす活動をこれからも広げていきます。
一緒に活動する仲間も募集中です！

お問い合わせ： 家族チーム化プロジェクト

e-mail: kuroda.keiko@rakutano-kazoku.org

担当 黒田/中村

主催：家族チーム化プロジェクト／アイラブつくばまちづくり補助事業