

お母さんへ

パパとこどものチャレンジDAY
～一緒に作るが、家族をもっと楽しくする～

コラボ企画
JCI Takaoka × I-KA-S
みんなの
（育児・家事・食育・子育て支援）
総メンプロジェクト

パパに、 お弁当づくり お願いしてみませんか？

パパの「できた！」が、子どもの笑顔と
家族の思い出につながります。

うちのパパ、
料理できるかな…
でも、やってみて
ほしい！

✓ ご家庭での
小さな一歩が、
家族の大きな
笑顔につながります！

パパ、やればできる！

「パパ、すごい！」
その一言が
いちばんの
ごほうびに！

大人気キャラクターの
お弁当をパパと一緒につくろう！



※写真はイメージです。

思い出に残る
写真も
プレゼント！

1日まるごと楽しめる！5つの体験

1

インフルエンサー
レッスン



人気インスタグラマー

shizu

が教えます！

2

買い物体験



会場内のお店で
食材を選んでみよう！

3

キャラ弁づくり



パパが主役！
親子で楽しくクッキング！

4

写真撮影



完成したお弁当と
親子の写真をプレゼント！

5

工作コーナー



兄弟も楽しめる！
ハロウィンバッグを
つくろう！

日時 2026年10月24日（土）

<午前の部> 9:45～10:00受付 12:15 終了予定

<午後の部> 13:15～13:30受付 15:45 終了予定

場所 高岡市ふれあい福祉センター（受付：研修室201号室）

〒933-0935 富山県高岡市博労本町4-1

対象 幼稚園～小学校までのお子さんとお父さん

ご家族もご来場いただけます。授乳室、待機スペースを用意しております。

持ち物 お弁当箱、エプロン（食材はこちらでご用意します。）

参加費 無料

各部
先着12組

お母さんも安心して
ご来場ください！

参加申し込みはこちらから



午前の部・午後の部 各先着12組
※定員に達し次第、受付を終了します。

講師プロフィール



キャラ弁考案・料理講師

shizu

料理家。富山県高岡市出身。

約16万人のフォロワーをもつInstagramやTikTokを中心にレシピを発信。

著書に「これが食べたくて今日一日頑張った！」(KADOKAWA)

