

生活支援サービス研修（調理）



初心者の方も
男性会員の方も
ご参加大歓迎！
お待ちしております！



※写真はイメージです。

生活支援サービスのご利用者の方に、必要な食事を作るための基本を学びます。限られた時間の中で、満足いただける食事をつくるための調理テクニックや工夫を学びましょう。どこの家庭にもある食材やコンビニでも手に入る材料での献立です。簡単なのに栄養の偏りや取り過ぎを防ぎ、これからの季節に合わせた身体が温まり、免疫力アップも図れる料理を実習と座学で学びます。ご利用者に喜ばれる食事を一緒につくってみましょう！

📅 日程・会場・定員 下記表のとおり

💰 受講費用 無料

👤 受講対象 都内シルバー人材センター会員

（生活支援サービス事業に従事中、従事予定の会員、その他興味のある会員）

※ 未登録の方はお住いの地域のシルバーセンターへご相談ください。

📅 募集期間 令和5年9月20日（水）～11月1日（水）まで

👉 〈先着順〉 定員になり次第締め切ります。

📄 申込方法 所属のシルバー人材センターへお申し込み

各シルバー人材センターで取りまとめ、「東京都シルバー人材センター連合HP」からお申込みください。



実施日	時間	研修内容	研修時間	講師	研修会場
令和5年 11月17日 (金)	10:00	受付 (受付後身支度など)		管理栄養士 吉田 朋子 氏 他 1名	府中市市民活動 センタープラッツ6 階 料理室 府中市宮町一丁目 100番地 ル・シー ニユ5F・6F ※会場案内は裏面
	10:30 ～ 12:30	【調理実習】 (概要・説明・準備を含む)	2.0		
	12:30 ～ 14:00	実食 (休憩含む) 後片付け	1.5		
	14:00 ～ 15:30	【講義】『献立を振り返り 食材の効能を学ぶ！』 まとめ	1.5		
		◆定員 : 20名			

お問い合わせ (公財)東京しごと財団

総合支援部 シルバー人材センター課 シルバー事業係 (03-5211-2314)

会場地図

府中市市民活動センタープラッツ (ル・シーニュ5F・6F)

府中市宮町1丁目100番 ル・シーニュ 6F 料理室・第3会議室



【アクセス】

- 京王線 府中駅
南口徒歩1分(駅直結)
- JR南武線・武蔵野線 府中本町駅
徒歩10分