



令和7年度福祉・家事援助サービス事業 会員向け研修

「生活支援サービス研修（調理）」第1回

「生活支援サービスのご利用者」に必要な食事をつくるための基本を学ぶ研修です。
限られた時間の中で利用者に満足を得ていただくための、調理のテクニックや工夫点、
高齢者が陥りやすい問題点などについて学びましょう。
特に今回は昨今の夏の暑さを乗り越えるために、必要な栄養とは何かを学びます。
効果的に得るヒントがいっぱいの献立を実習します。
どこの家庭にもある材料を使い、限られた時間で調理するテクニックも身につけます。
サービスの提供者として楽しみながら、利用者に喜ばれる食事を一緒に学びましょう。

- ◆**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、
またはこれから従事する会員、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人材センターへ
ご相談ください。

- ◆**募集締切** 6月13日（金）まで **※〈先着順〉※**
定員になり次第締め切らせていただきます。

- ◆**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お取りまとめの上、
「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。

受講無料



実施日	時間	研修内容	研修時間	講師	研修会場
令和7年 6月26日 （木）	10：00	受付 （受付手続き後、身支度など）		管理栄養士 前田量子 氏 他1名 	(公社)新宿区 シルバー人材 センター 4階 調理室 新宿区新宿 7-3-29 新宿ここから広場 しごと棟 
	10：30 ～ 12：30	調理実習 （概要・説明・準備を含む）	2.0		
	12：30 ～ 13：30	実食 （休憩含む） 後片付け	1.0		
	13：30 ～ 15：30	講義 夏バテしない体を作る！ 効果的な献立とは （質疑応答含む） まとめ	2.0		

◆定員：15名

5.0 時間

＊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）

新宿区シルバー人材センター 会場地図

〒160-0022

新宿区新宿7-3-29

新宿ここ・から広場 しごと棟4階 調理室

- ご来場いただく際には公共交通機関のご利用をお願いいたします。
- 都営大江戸線 東京メトロ副都心線「東新宿」から徒歩7分。
地下1階のB3エスカレーターを上がり、B3エレベーターで地上に出て
右手に進み、スーパー三徳の前を通過、通り沿いに5分ほど進むと右手に
「新宿ここ・から広場」の建物と門が見えてきます。
- 都営バス「宿74」「橋63」「飯62」「新宿ここ・から広場前」バス停徒歩1分



財団の動画も
見てね！