

第2回

生活支援サービス研修（調理）

2025.8.5 THU 10:00～15:30

生活支援サービスの利用者の方に、必要な食事を作るための基本を学びます。

限られた時間で利用者様に満足を得ていただくための、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手に入れやすい材料で、シニアが陥りやすいたんぱく質不足を防ぎ、夏を乗り切るメニューをマスターしましょう。

受講無料

定員 15名

◆会場

府中市市民活動センタープラッツ
6階料理室（ル・シーニュ内）

◆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）
※シルバー人材センターに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登録ください。

◆募集締切

7月25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

所属の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 連合ホームページ」からお申込みください。

<https://www.tokyosilver.jp/course/fukushikaji/>

（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

詳細はこちら



◆スケジュール 10:00 ~ 15:30

10:00~
(30分) **受付** (受付手続き後、身支度など)

10:30~
(120分) **調理実習** (概要・説明・準備を含む)

12:30~
(90分) **実食** (休憩含む)・後片付け

嚙下補助食品の
使い方講習も♪

14:00~
(90分) **講義** 「夏こそ注意！低栄養に気をつけよう」
～ タンパク質をしっかりと摂ろう～

質疑応答・まとめ

15:30 **終了**

◆会場詳細

ル・シーニュ6F (府中市市民活動センタープラッツ)
東京都府中市宮町1丁目100番

◆アクセス

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

◆MAP

会場地図 ▶



◀ 6階平面図

◆講師

吉野 愛 よしの あい

管理栄養士、食育インストラクター2級、フードスタイリスト。

製薬メーカーで高齢者の栄養・嚙下問題に取り組んだ後、江上料理学院で専属管理栄養士として健康メニューの開発や授業メニューの提案を担当。現在はフリーでメニュー開発やコラム執筆などを行う。栄養バランスはもちろん、見た目の美しさや母としての視点も活かし、日々の食事に寄り添うレシピを提案している。