

# 生活支援サービス研修(調理)第3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、調理の基本を踏まえた工夫や、偏りがちな高齢者の食生活を改善提案する方法などについて学びます。今回は、食事で健康寿命を延ばせる献立を学び実習します。また、同じ材料を使って別のメニューも作れるレシピも学べますので、簡単に手に入る材料を使って献立の種類を増やせるテクニックも身につきます。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。

◆日程・会場・定員 下記表のとおり ※会場案内は裏面 ◆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、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 11月6日(木)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。



実施日	時間	研修内容	研修時間	講師	研修会場
令和7年 11月21日 (金)	11:00	受付 (受付手続き後、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1丁目 100番 (ル・シーコ内)
	11:30 ~ 13:30	調理実習 (概要・説明・準備を含む)	2.0		
	13:30 ~ 14:30	実食 (休憩含む)	1.0		
	14:30 ~ 16:30	講義 食事で健康寿命を延ばそう！ -献立を振り返り食材の効能を学ぶ- (質疑応答含む)	2.0		
	16:30	まとめ			
◆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)

# 【会場地図】

府中市市民活動センタープラッツ（ル・シーニュ6F）



11時から  
受付開始となります



## 【開催場所】

府中市宮町1丁目100番（ル・シーニュ内）6F 料理室

## 【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