

# 生活支援サービス研修（調理） 第1回



皆様のご参加  
お待ちしております！



※イラストはイメージです。

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コンビニでも手に入る材料で、シニアが陥りやすいたんぱく質不足を防ぐメニューをマスターしましょう。

◆日時・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、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センターへご相談ください。

◆募集期間 6月17日（水曜日）まで ※先着順です

◆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。

調理実習後に実食がありますので、食物アレルギーをお持ちの方は所属の各シルバー人材センターから

お申込みの際、その旨を必ずお伝えください。



実施日	時間	研修内容	研修時間	講師	研修会場
令和8年 6月25日 (木曜日)	10:00	受付 (受付後身支度など)	0.5	管理栄養士 フードスタリスト 吉野 愛 氏 他1名	新宿ここ・から広場 しごと棟 4階 調理室  (新宿区新宿 7-3-29)  ※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 『効率よくタンパク質を摂って低栄養を予防しよう』 (質疑応答含む) まとめ	1.5		
	◆定員 : 15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 シルバー講習担当係 (03-5211-2326)


## 【開催場所】

新宿ここ・から広場 しごと棟4階 調理室  
(新宿区新宿7-3-29)



### ●都営大江戸線・東京メトロ副都心線

「東新宿駅」地下改札から徒歩7分程

改札を出て地下通路からB3出口を目指して移動、通路途中の1階行B3エスカレーターを上ったあと、B3エレベーターで地上に出ます。右手に進むとスーパー三徳  があります。三徳の前を通過して、通り沿いに上り坂を5~6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」バス停から徒歩1分

※会場にお越しになるには公共交通機関をご利用ください