

# 生活支援サービス研修（調理）

男性会員も  
ご参加大歓迎！  
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、栄養の偏りや取り過ぎを防ぐメニューレパートリーを増やしましょう。季節に合わせた、身体が温まり見た目も楽しい料理を学びます。利用者様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、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 令和4年10月31日（月）～11月18日（金）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4年 12月8日 (木)	10:00	受付 (受付後身支度など)	0.5	管理栄養士 吉田 朋子 氏 他1名	立川市女性総合 支援センター アイム 5階 料理実習室  立川市曙町2-36-2 ファール立川センタースクエア 内 5F  ※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)	1.5		
	14:00	後片付け			
	14:00 ～ 15:30	講義 『いきいき高齢期を送る ための食事のヒント』 (質疑応答含む) まとめ	1.5		
◆定員 : 15名			5.5時間		

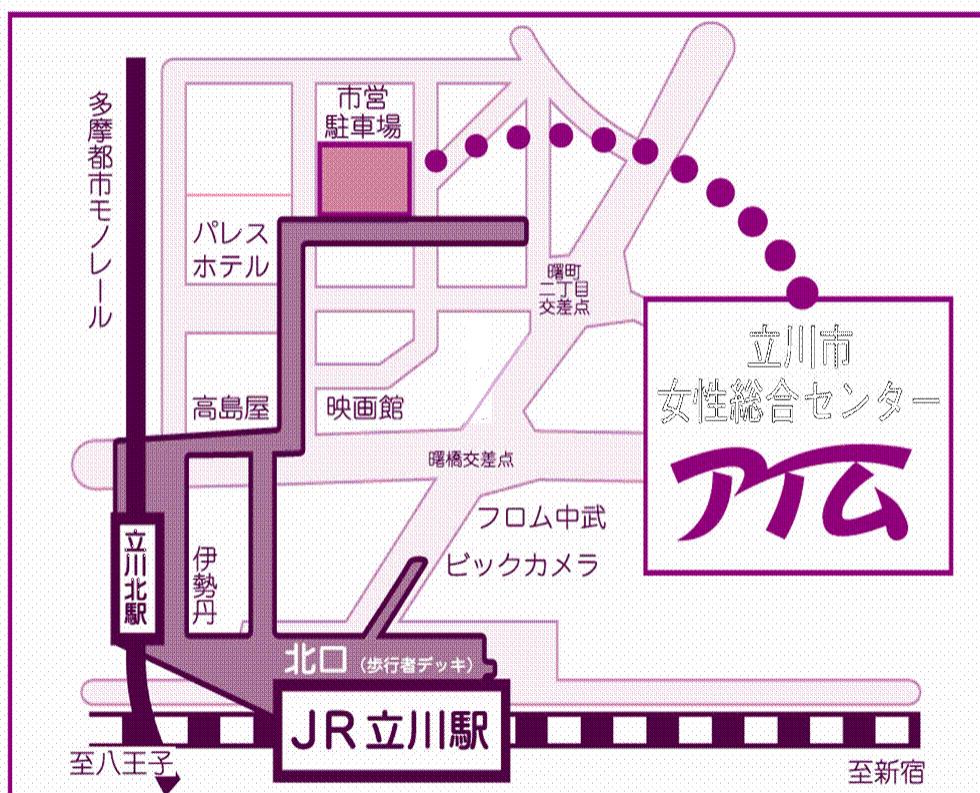
\*お問い合わせ\* (公財)東京しごと財団

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

### 立川市女性総合支援センター アイム

立川市曙町2-36-2 ファル立川センタースクエア内 5F 料理実習室



## 【アクセス】

### ● JR立川駅

北口から伊勢丹右側の歩行者デッキを北へ道なりに進みます。パレスホテルを過ぎたところでデッキが東(右)に折れます。最初の建物が女性総合センターです(1階と5階です。2階から4階は中央図書館です)。

### ● 多摩都市モノレール立川北駅

国営昭和記念公園方面出口から歩行者デッキへ降りて、右折し高島屋前を通過、突き当りを左折し、パレスホテルを過ぎたところでデッキが右に折れます。最初の建物が女性総合センターです。

※いずれも地上に降りずに歩行者デッキの上をお進みください。

※会場には駐車場・駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。