



参加費  
無料

# ホームサポーター講習と マクロビオティック料理教室

## ホームサポーターとは・・・

何人目でも、育児は大変！調理、掃除、洗濯、お子さんの相手など、保護者と一緒の場所で1～2時間程度のサポートをします。自分ができることをお手伝いする登録制の有償ボランティアです。



## マクロビオティックとは・・・

自然のリズムに合わせ、その土地で採れた季節の恵みをバランスよく美味しくいただき、健康な暮らしを楽しむ食事です。



## 日程

2月13日(木) マクロビオティック料理教室  
会場／出雲 LP ガス会館 (出雲市駅南町2丁目8-5)

2月14日(金) ホームサポーター講習  
会場／出雲市シルバー人材センター 事務所 2階  
(裏面地図参照)

各10:00～15:00

両日参加  
できる方

定員 15名

申込締切 1月31日(金)

申込方法：電話、または FAX (裏面申込書) にてお申込みください。

## 参加対象者

- 出雲市にお住まいで、60歳以上の方 (令和7年3月31日までに60歳になる方を含む)
- シルバー人材センターで就業を希望・または関心のある方

## 講師紹介

講師／浅津知子氏

日本マクロビオティック正食協会本校講師  
料理教室キッチンスタジオ夢の食卓 主宰  
消費者庁食品ロス削減サポーター  
NPO 法人島根有機農業協会理事  
島根県・出雲市連合婦人会会長  
食卓から考えるSDGs活動で地域づくりを



講師／細田ゆい氏

子育て応援「という」  
フリーランス保育士  
出雲市家事育児訪問サポート事業  
ホームサポーター



申込・問い合わせ先

(公社) 出雲市シルバー人材センター TEL.0853-24-1787

〒693-0002 出雲市今市町北本町 2-1-6

# 受講申込書

ご記入後、FAXにてお申し込みください。

申込締切

1月31日

出雲市シルバー人材センター FAX 0853-22-5830

申込年月日：令和7年 月 日

## ホームサポーター講習とマクロビオティック料理教室

ふりがな		年代区分（○をつけてください）
お名前		60代・70代・80代以上
ご住所	〒 -	
電話番号 (携帯電話可)	日中の連絡先 ( )	-

※後日、確認のお電話をいたします。 ※ご記入いただきました個人情報は、本事業の目的外に使用いたしません。

ホームサポーター以外のお仕事をお考えの方

## 会員募集説明会のお知らせ

シルバー人材センターのしくみってどうなっているの？

どんな仕事があるの？

まずは  
説明だけでも  
きいてみよう！

事前申込不要 お気軽に  
ご参加ください

毎週水曜日（祝日は除きます）

14:00～

説明会開催場所

出雲市シルバー人材センター  
事務所 2F



### Web入会

「入会説明会まで待てない」「日程が合わない」などなど…。

出雲市シルバー人材センターホームページの [入会申込み](#) から、いつでもどこでもスムーズに入会申込みができます。

申込・問い合わせ先

(公社) 出雲市シルバー人材センター TEL.0853-24-1787

〒693-0002 出雲市今市町北本町 2-1-6

お仕事情報は公式サイトからもご覧いただけます！

出雲市シルバー人材センター

URL:<https://webc.sjc.ne.jp/izumo/index>

