

プロが作る 「つくりおき」

受講料
無料

～栄養たっぷりの作り置きおかずを作ってみよう～



講師紹介

株式会社アルデバラン
管理栄養士 吉野愛氏

江上料理学院専属管理栄養士を経て、現在は同社代表として活動中。大手企業などと共同でメニュー開発、コラムの執筆などを行っている。2児の母としての目線もいかして、幅広い活動を行っている。

※写真はイメージです

第1回

令和7年 2月4日(火) 10:30～14:15

第2回

令和7年 2月28日(金) 10:30～14:15

※第1回・第2回とも同内容です。申込時、希望の日時をお伝えください。

会場

万世橋区民館 3階 調理室【裏面参照】

対象

東京都内在住で令和7年3月31日時点で60歳以上の方
シルバー人材センターに入会されていない方

定員

20名 (事前電話予約制先着順)

申込み

☎ 03-5211-2326

お電話にて
申込受付
各回先着
20名

【受付】(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係 平日(土日祝祭日除く)9:00～17:00

お電話にて、講習名・お住まいの市区町村名・氏名・緊急連絡用の電話番号をお伝えください。

会場への行き方

所在地 千代田区外神田1-1-13

万世橋区民館 3階 調理室

交通案内

- JR秋葉原駅
電気街口から徒歩5分
- JR御茶ノ水駅
聖橋口から徒歩10分
- 東京メトロ千代田線 新御茶ノ水駅
B2出口から徒歩8分
- 都営新宿線 小川町駅
A3出口から徒歩8分
- 東京メトロ丸ノ内線 淡路町駅
A3出口から徒歩8分
- 東京メトロ丸ノ内線 御茶ノ水駅
徒歩10分



当日の持ち物・注意点

- ①当日の受付時間は、講習開始時間の15分前からです。
- ②会場へは公共交通機関のご利用をお願いします。
- ③持ち物:筆記用具・水分補給用の飲み物・エプロン・三角巾・不織布マスク
- ④事情により延期中止となることがありますのでご了承下さい。中止の際は下記ホームページにてお知らせいたします。
- ⑤欠席される場合は、事前にお電話にてご連絡ください。
- ⑥美食がありますので、**食物アレルギー**をお持ちの方は、お申し込み時にお伝えください。

★当日のプログラム★

1. シルバー人材センターとは？
(組織概要・働き方・入会方法など)
 2. 就業体験「プロが作る『つくりおき』」
【実習】作り置きおかずを作ってみよう
【座学】衛生管理・栄養学・時短のコツなど
- ※内容は変更になることがあります

※体験講習は、働き方の一つとしてシルバー人材センターを知っていただくためのものであり、お仕事の紹介、シルバー人材センターへの入会、入会後の就業を保証するものではありません。

※お申込み時にご提供いただいた個人情報は、受付、緊急時の連絡、実施後の調査にのみ使用し、その他の目的には使用しません。詳細については下記東京都シルバー人材センター連合ホームページのプライバシーポリシーをご参照ください。

※本講習後の働き方等についての調査にご協力をお願いする場合がございます。

※出席証明等の発行はいたしておりません。

シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づき、原則として区市町村ごとに設置されています。企業や家庭、公共団体などから高齢者にふさわしい仕事を引き受けシルバー人材センターの会員に仕事を提供しています。

現在東京都には58のセンターがあり、約8万人の会員が身近な地域で元気に活躍しています。

詳しく知りたい方は…

東京都シルバー人材センター連合
<https://www.tokyosilver.jp>



シルバー人材センター会員の皆様向け各種技術・技能講習を実施しています。入会後も安心して働くことができます。

シルバー人材センターでの働き方



※請負契約の場合です。労働者派遣事業を行っているセンターもあります。