

受講者
募集

健康食と郷土料理講習

講習料
無料

(※ 会場までの交通費・昼食代は自己負担)

日程 令和4年1月24日(月)～27日(木)の4日間

会場 佐久市市民創錬センター
(佐久市猿久保165-1)定員 15名 (お申し込み多数の場合は
選考させていただきます。)募集期間 令和3年12月1日(水)～令和4年1月12日(水)
※年末年始期間は除く

講師 (公社)長野県栄養士会

対象者 60歳以上でシルバー人材センターに入会し就業を希望される方
(すでに入会されている場合は、調理の仕事をしていない方)

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、手拭き、布きん、飲料水



申込先 ハローワーク佐久(佐久公共職業安定所)

(公社)佐久シルバー人材センター

Tel.(0267)62-1786

※新型コロナウイルスの感染予防対策に十分配慮して開催いたしますが、場合によっては変更になることがございます。

令和3年度
高齢者活躍人材確保育成事業

健康食と郷土料理講習 受講申込書

佐久市会場

申込年月日	令和 年 月 日	(公社)長野県シルバー人材センター連合会長 行		受講 番号	※
フリガナ		性別	受付印		
氏名		男・女	※		
生年月日	昭和 年 月 日生	年齢	歳		
住所	(〒 -)				
連絡先	自宅	携帯電話			
シルバー 人材センターの 入会について	<input type="checkbox"/> 未会員	シルバー人材センターへ入会していただけますか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> いずれしたい			
	<input type="checkbox"/> 会員	<input type="checkbox"/> シルバー人材センターで調理の仕事を希望する <input type="checkbox"/> その他 ()			
<p>1.この申込書は、技能講習受講者の決定、受講者への連絡及び入会案内などのために記入していただくものです。</p> <p>2.ご記入いただきました個人情報は、高齢者活躍人材確保育成事業の目的以外に使用いたしません。</p> <p>3.個人情報の取扱いについては、「個人情報保護方針」(プライバシーポリシー)を(公社)長野県シルバー人材センター連合会ホームページ等でご確認ください。また、次の取扱いにご同意いただけましたら、最下欄のご署名欄に自署をお願いいたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 受講申込書に記載された個人情報については、技能講習受講者に対するお住まいの該当シルバー人材センターへの入会説明、就業支援等のため、該当シルバー人材センターにおいても使用します。 					
令和 年 月 日		ご署名			

※ 本講習は、原則、シルバー人材センターの会員になって就業していただける方が対象となっております。

健康食と郷土料理講習

【 講習日程 】

会場 佐久市市民創錬センター

令和4年 1/24(月) 1日目	13:00~13:50 14:00~16:00	開講・オリエンテーション [座学] 健康長寿のために食生活を実践しよう ①あなたの食生活を見直してみよう ②健康長寿のためのバランス食とは
1/25(火) 2日目	10:00~11:00 11:00~14:00	[座学] 講和「減塩」でめざそう いきいき健康長寿 [調理実習] おいしく減塩のポイント ①適塩かげんを体験しよう ②おいしく、簡単、減塩食を作ってみよう
1/26(水) 3日目	10:00~11:00 11:00~14:00	[座学] 講和「フレイルを意識して生き生きと過ごしましょう」 [調理実習] フレイル予防に配慮した食事 ①低栄養に気をつけましょう ②フレイルを予防する食生活のコツ
1/27(木) 4日目	10:00~14:00 14:00~15:00	[調理実習] 郷土料理をつくろう ①郷土料理も健康を意識して ②誰でも作れちゃう、人気の郷土料理に挑戦しよう シルバー人材センターのご案内 閉講式