

参加者
募集健康と食の講座
健康でおいしい毎日ごはん参加費
無料

(* 会場までの交通費は自己負担)

日時 令和3年11月26日(金) 13:30 ~ 16:00

講師 料理研究家
横山 タカ子先生

場所 豊科交流学習センター「きぼう」

募集期間 令和3年10月11日(月) ~ 11月12日(金)

対象 60歳以上でシルバー人材センターに興味をお持ちの方、
シルバー人材センター未入会の方

持ち物 筆記用具、飲料水、マスク

申込先 (公社)安曇野シルバー人材センター ▶▶▶
安曇野市ふるさとハローワーク

Tel. (0263)72-5800

*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場合がございます。

令和3年度
高齢者活躍人材確保育成事業

健康でおいしい毎日ごはん 参加申込書

安曇野市会場

受講
番号 ※

申込年月日	令和 3 年 月 日	(公社)長野県シルバー人材センター連合会長 行	
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	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"/> 考え中		
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。 個人情報の取扱いにつきましては、「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。参加申込書に記載された個人情報につきましては、お住いの地域のシルバー人材 センターからのご案内等をさせていただくこともあります。上記の取扱いにご同意いただけましたら、下記欄のご署名欄に 自署をお願いいたします。			
令和 3 年 月 日		ご署名	

健康と食の講座 健康でおいしい毎日ごはん

日時：11月26日(金) 13:30～16:00 会場：豊科交流学習センター「きぼう」

- 13:30～13:45 …… 開会
- 13:45～15:15 …… 健康でおいしい毎日ごはん（講師：横山 タカ子先生）
- 15:20～16:00 …… シルバー人材センターのご案内
閉会

講師プロフィール

横山 タカ子先生（料理研究家）



大町市生まれ。長野市在住。長年にわたり信州の伝統食について、フィールドワークを含めた研究を重ね、地元の食材の良さを生かしたオリジナル・レシピを考案。全国の講演会で、「信州の長寿食」を語っている。

現在、県のおいしい信州フード（風土）公使、伝統野菜認定委員長、観光振興審議会委員、信濃大町観光大使。松本および東京・青山のNHKカルチャーセンターや銀座NAGANO、NHK「きょうの料理」各講師。また、信濃毎日新聞に「温故知くらし」を連載中。「作って楽しむ」シリーズ（信濃毎日新聞社）や「健康おかず作りおき」（東京・主婦と生活社）、「信州の発酵食」（しなのき書房）など著書多数。

新型コロナウイルス感染予防対策を十分におこなって開催します



手指の消毒液を
用意しています



一定の距離
を保ちます



換気をします



手に触れやすい
場所を拭き取り
清掃します



お越しになる前に
検温をお願いします



マスクの着用を
お願いします



こまめな手洗いを
お願いします