

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5年 10月3日(火)・4日(水)・5日(木)の3日間	定員	10名(お申し込み多数の場合は 選考させていただきます。)
会場	みはらし交流館 (小諸市大字滋野甲4162番地189)	講師	(公社)長野県栄養士会
募集期間	令和5年 8月24日(木)～9月22日(金)		
対象者	小諸市、軽井沢町、御代田町、立科町在住の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 小諸出張所 (公社)小諸北佐久シルバー人材センター ☎(0267)24-0333		



※感染予防対策に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5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

小諸市会場

申込年月日	令和 5 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	(〒 ー)				
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	☐ 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？ ☐ はい ☐ いいえ ☐ いずれしたい ☐ 会員 → ☐ シルバー人材センターで調理の仕事を希望する ☐ その他 ()				
お仕事に ついて	もし入会されたとしたら(会員の方は受講後)、どの程度働きたいと思われますか？(複数回答可)				
	1日に働く時間	☐ 1～2時間	☐ 3～4時間	☐ 5～6時間	☐ 7時間以上
	1週間に働く日数	☐ 1日	☐ 2～3日	☐ 4～5日	☐ 6日以上
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。 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。 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。 ● 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 5 年 月 日		ご署名			

※ 本講習は原則として、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:みはらし交流館

10/3(火)
1日目

13:30~13:50 開講・オリエンテーション
14:00~16:00 [座学] 健康長寿のための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

10/4(水)
2日目

10:00~14:00 [座学][実習]生活習慣病を予防しよう
①適塩かげんを体験しよう
②おいしく、簡単、バランス食を作ってみよう

10/5(木)
3日目

10:00~14:00 [座学][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
14:00~14:30 シルバー人材センターのご案内
シルバー会員体験談、アンケートの記入
閉講式