

# いつまでも健康でいたいシニアのための リハビリキッチン

いつまでも元気に暮らすためには、「バランスのとれた食事」「運動」「社会参加」の3つが大切だと  
言われています。  
本イベントは、調理を通して、  
日常的に活力・柔軟性を保ち、  
健康的に過ごすため  
「リハビリキッチン」を随所に  
取り入れた料理教室です。

調理メニュー  
→ 鶏つくねの焼き合わせ  
→ 洋風茄子焼き  
→ ほうろく菜のらっきょうごまだれかけ  
→ 味噌汁

**充実した講師陣がお待ちしております**

**河上和成** 大阪府日本調理師会 常任理事、高校 調理師 前総料理長  
有爪会長の前職経験「前総長」で料理関係として長年携わらるって来た、高校の師を学ぶお母さんご自身に志が  
あり、自らレシピ料理をセッターに前職の技を継承して、専門学校は、大阪府日本調理師会士の専  
任理事に就任し、関西調理師の発展に尽力している、料理人として大阪府知事選、国民栄誉賞を受賞。

**藤田 孝子**  
株式会社ヘルシーオフィス フード代表取締役、栄養士  
健康増進、調理師、調理師会館に在籍し健康メニュー開発を担当する。  
「あいらび、あいらび、健康が暮らし」を掲げる株式会社ヘルシーオフィス  
フード設立し活動を始める。

**菅野 和広**  
有限会社クリエイティブアウトリー プランナー  
「あまからずかん」など数々の雑誌を編集、食生活を中心に健康、食生活  
の場、食文化の発展を目的の取り組みを行うことなど活動で編集、制作にプロ  
フェッショナルと評される。

**開催場所** 大阪市立鶴見区民センター 調理実習室  
大阪市鶴見区鶴見3-15 (鶴見区役所西となり、Osaka Metro長堀鶴見緑地線「鶴見」駅4番出口から徒歩)

**日時** 令和6年10月8日(火) 11:00~13:00 (受付開始10:30)

**対象** 健康と活力を維持したい60代以上の方  
健康不安を解消したいとお考えの方  
こんな方にもおすすめです  
「食事はスーパードクターの監修で済ませることが出来た」  
「普段料理をしなくなった」  
※イスに座りながら調理できる方、車いすの方、  
ほとんど料理経験がない男性の方でも気軽に  
ご参加いただけます。

**定員** 15名(申込者数順)  
・電話にてお申込み **06-6125-3311**  
・FAXにてお申込み **06-6125-3315**  
大阪府コミュニティ協会 リハビリキッチン担当にて、  
参加者のお名前(ふりがな)、電話番号、参加希望人数  
をお返しく致します。

**申込期間** 令和6年8月8日(木) ~ 10月4日(金)

**参加費** 1,000円(当日現金でお支払いください)

**持ち物** エプロン、三角巾(バンダナなど可)、歯ブラシの費用

主催：株式会社ヘルシーオフィス フード 共催：大阪市立鶴見区民センター (協賛：大阪府知事選 一般国民の健康を促進する大阪府知事選 実行委員会) 協賛：大阪府日本調理師会

06-6125-3315      06-6125-3311

06-6125-3311      06-6125-3315

---

---

---