

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
有馬会場の前職は「調理師」として和食調理士として来た。高校の頃から食に関する仕事に志望があり、自らレシピ料理をセッターに転職の経歴を確立して、専門学校では、大阪府日本調理師会士の専任講師に就任し、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賞、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
「あいらびから」を中心に食に関する活動を実施。食生活を中心に食料、食器の
ほか、食文化の継承や食の魅力を伝える活動も行う。食のクリエイティブ
の提案者として活躍中。

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
「食事はスーパードライの状態で済ませることが難い」
「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
をお知らせください。

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(ハンダなど不要)、歯ブラシの磨き

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：大阪府知事賞 受賞者河上和成氏) 協賛：FPO大阪府福祉推進センター(協賛)

06-6125-3315 06-6125-3311

06-6125-3311 06-6125-3315
