

# 健康でいたいシニアのための リハビリキッチン

いつまでも健康でいたいシニアのための  
「リハビリキッチン」は、調理を通して、  
日常的に筋力・柔軟性を保ち、  
健康的に過ごすための  
「リハビリキッチン」を随所に  
取り入れた料理教室です。

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、  
日常的に筋力・柔軟性を保ち、  
健康的に過ごすための  
「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  
ご飯、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士会 常任理事、高槻 調理師 前総料理長  
有私企業の前職経験「調理師」として経験を積んで来た。高校の部をこなすのに苦労があり、食生活の改善をセーターに調理の技を確立して、専門学校へ、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、調理師会に所属した健康メニュー開発を得意とする。  
「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  
ほか、食文化の発展を目的の取り組みを行うことなどを通じて、食の文化に  
貢献し、食生活の向上を推進する。

**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！  
「食事はスーパードライの状態で済ませることが難しかった」  
「最近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)

**申込方法** ・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まで、  
参加費のお金(500円)・調理用品、参加者個人費  
をお預けください。

**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(バンダナなど可)、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、国民栄誉賞 受賞者、健康増進 推進員、食生活の向上を推進する)

06-6125-3315      06-6125-3311

06-6125-3311      06-6125-3315

---

---

---