

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
→ ほうろん草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 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。

伊藤 和弘
有限会社クリエイティブアドバイザー プランナー
「おまかせ料理」など数々の雑誌を執筆、食生活を中心に健康、食育の
ほか、食文化の発展や食育の啓蒙を行うついでに多岐に渡り、駅弁のデザ
インやイベントと結びあふ。

伊藤 幸子
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、食育推進に力を入れた健康メニュー開発を得意とする。
「おもしろ、楽しく、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。

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
「食事はスーパードの惣菜で済ませることが増えた」
「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
をお知らせください。

申込期間 令和6年8月8日(水) ~ 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：大阪府知事選 一橋大学入会者コミュニティ協会、FPO大阪府福祉推進推進委員会)

06-6125-3315 06-6125-3311

06-6125-3311 06-6125-3315
