

# 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

取り入れた料理教室です。

「料理リハビリ」を随所に

健康的に過ごすため

日常的に筋力・柔軟性を保ち、

本イベントは、調理を通して

言われています。

「社会参加」の3つが大切だと

「バランスのとれた食事」「運動」

いつまでも元気に暮らすためには、

## 調理メニュー

- \* 鶏つくねの焼き合わせ
- \* 洋風玉子焼き
- \* ほろれ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** 大阪府日本調理技能士会 常任理事、陶泉 御所坊 前総料理長

有馬温泉の老舗旅館「御所坊」で総料理長として長年腕をふるって来た。素材の味を引き出すのに定評があり、飾らない料理をモットーに老舗の味を確立した。定年退職後は、大阪府日本調理技能士会の常任理事に就任し、関西料理界の発展に尽力している。料理人として大阪府知事賞、自民党総裁賞を受賞。



**徳田 泰子**

株式会社ヘルシーオフィス フー 代表取締役、管理栄養士

管理栄養士、調理師。高齢者目線に立った健康メニュー提案を得意とする。「おいしく・楽しく・健康な暮らし」を実現する株式会社ヘルシーオフィスフーを設立し代表を務める。

**曾我 和弘**

有限会社クリエイターズファクトリー プランナー

「あまから手帖」など数々の雑誌を編集。食分野を中心に取材・執筆のほか、食文化の継承や食の流行を作ったりと多方面で活躍。駅ナカビジネスの仕掛け人と呼ばれる。

## 開催場所

大阪市立鶴見区民センター 調理実習室

大阪市鶴見区横堤5-3-15（鶴見区役所西となり、Osaka Metro長堀鶴見緑地線「横堤」駅4番出口から直結）

## 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主に70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：

「食事はスーパーの惣菜で済ませることが増えた」

「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（申込み先着順）

## 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**

大阪市コミュニティ協会 リハビリキッチン担当あてに、参加者のお名前（ふりがな）、電話番号、参加希望人数をお伝えください。

## 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（ハンダナなども可）、必ずマスク着用

