

60歳からの新しい挑戦 受講者大募集

受講料
無料

シルバー人材センターでの働き方を知る講習です

※両講習とも、会場までの交通費は自己負担となります。

プロ直伝！ おうちピカピカ 講座

開催日 令和8年 7月16日(木)

定員 15名 申込締切 令和8年 7月6日(月)

講師 ダイコーダー

開催場所 五所川原市中央公民館 調理実習室
五所川原市字一ツ谷504-1

難しいことは一切ナシ！
おなじみの掃除道具を
使った、簡単お掃除術を
学びましょう。



カリキュラムの詳細・申込書・申込先は裏面をご覧ください →

テレビで話題！ かんたん家庭料理 講習

開催日 令和8年 7月23日(木)

定員 15名 申込締切 令和8年 7月10日(金)

開催場所 五所川原市中央公民館 調理実習室
五所川原市字一ツ谷504-1

※地図は上記「プロ直伝！おうちピカピカ講座」を
参考にしてください。

講師 福士 るみ子 氏

料理研究家・
管理栄養士

RAB青森放送「1550
ニュースレーダーWith」
料理コーナーでお馴染みの
料理研究家・管理栄養士
福士るみ子氏を講師に迎え、
料理実習を楽しく学びます。



ビニール袋を使った調理法
など、時短・簡単なテク
ニックを学びます。

受講からお仕事までの流れ

ステップ1

受講を申し込む

◆ 下記「受講対象者」をご確認のうえ、このチラシの受講申込書またはネットからお申込みください。

ステップ2

1日間の講習でお仕事に必要なスキルを身につけます



ステップ3

シルバー人材センターに入会し、お仕事にチャレンジ!



受講対象者

五所川原市、つがる市、中泊町、板柳町、鶴田町にお住まいで、シルバー人材センターへ入会できる方

※現在、就職されている方はご遠慮ください。

- ✦ 60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- ✦ シルバー人材センターの趣旨に賛同していただける方

プロ直伝! おうちピカピカ講座 カリキュラム

7/16 (木)	9:50	開講式 汚れや洗剤の知識 換気扇フィルターの清掃 (うち昼休み1時間あり) 蛇口、シンクの清掃 浴槽の清掃 質疑応答 閉講式
	15:30	

テレビで話題! かんたん家庭料理講習 カリキュラム

7/23 (木)	10:00	開講式 湯せん調理・ビニール袋調理で簡単ラクラククッキング!! ・ビニールで作る中華風スープ ・カット野菜1袋で2品和え物と漬物 ・炒り卵でいろいろトッピング ・サンマの缶詰で炊きこみごはん ・ビニール袋で作るスパゲッティナポリタン - 全5品 - 昼食 片付け 閉講式
	14:30	

※天候等により講習内容を変更する場合があります。

講習受講申込書

必要事項をご記入のうえ、下記のシルバー人材センターまでご持参または郵送、FAXでお申し込みください。

申込年月日	令和8年 月 日	講習名	希望する講習いずれかに○印をつけてください	<input type="checkbox"/> お掃除の講習 <input type="checkbox"/> 家庭料理の講習	※いずれか1つのみ受講可能です
フリガナ氏名	フリガナ氏名	性別	男・女	生年月日	昭和 年 月 日 (年齢: 歳)
住所	〒 TEL(自宅) (携帯電話)				

スマホでお申込みなら
簡単! はやい!



ネットからのお申込みは
コチラ▶▶▶



※個人情報の利用目的: ご記入いただいた個人情報は、本講習事業のみに利用させていただきます。

お問い合わせ・お申込み先

(公社)五所川原市シルバー人材センター	TEL 0173-34-8844	FAX 0173-35-4443	五所川原市字一ツ谷503-5 五所川原市民学習情報センター内
(公社)つがる市シルバー人材センター	TEL 0173-42-1200	FAX 0173-42-1204	つがる市木造末広42-3
(公社)中泊町シルバー人材センター	TEL 0173-57-2161	FAX 0173-57-2168	中泊町中里字亀山170-1 中泊町総合福祉健康センター内
(一社)板柳町シルバー人材センター	TEL 0172-72-1162	FAX 0172-72-1162	板柳町福野田字実田11-7 板柳町公民館内
鶴田町シルバー人材センター	TEL 0173-22-3394	FAX 0173-22-6322	鶴田町鶴田字沖津193 鶴田町保健福祉センター「鶴遊館」内
(公社)青森県シルバー人材センター連合会	TEL 017-732-5757	FAX 017-732-5756	青森市中央1丁目25-3 青森共栄火災ビル4階