

# 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

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。



開催日 令和8年 7月10日(金)

定員 15名 申込締切 令和8年 7月3日(金)

講師 ダイコーダー

開催場所 十和田市東コミュニティセンター 実習室  
十和田市大字三本木字里ノ沢1-240



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

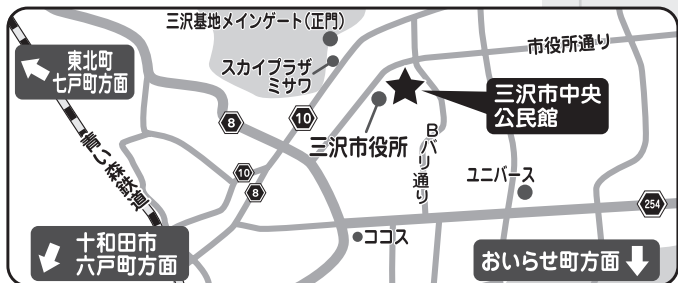
開催日 令和8年 7月14日(火)

定員 15名 申込締切 令和8年 7月3日(金)

講師 福土 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 福土 るみ子氏を講師に  
迎え、料理実習を楽しく学びます。



開催場所 三沢市中央公民館 調理実習室  
三沢市桜町1丁目6-35



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

十和田市、三沢市、おいらせ町、六戸町、七戸町、東北町にお住まいで、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

7/10 (金)	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

7/14 (火)	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	・お掃除の講習 ・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		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！はやく！**



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)十和田市シルバー人材センター	TEL 0176-25-0222	FAX 0176-25-0333	十和田市西三番町1-37 3階
(公社)三沢市シルバー人材センター	TEL 0176-51-2240	FAX 0176-51-2550	三沢市千代田町4丁目140-369 三沢市新産業創造支援センター内
(公社)おいらせ広域シルバー人材センター	TEL 0178-52-3177	FAX 0178-52-3028	上北郡おいらせ町沼端14-165 おいらせ町勤労者研修センター内
(公社)中部上北広域シルバー人材センター	TEL 0176-58-0141	FAX 0176-58-0142	上北郡七戸町字森ノ上16-4 天間林老人福祉センター内
(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