

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。

チェーンソー操作に
自信がつく!
安全資格取得・
集中コース

開催日
(講習3日間)

令和8年

8月24日月・25日火・26日水

定員 10名

申込締切

令和8年

8月17日月

講師

林業・木材製造業労働災害防止協会

開催場所

1日目：むつ来さまい館 むつ市田名部町10-1

2・3日目：青森県森林組合連合会
下北木材流通センター
むつ市赤川町17-8

注)チェーンソーはご持参ください。



安全にチェーンソーを使って
お仕事をするために、必要な
資格を取れる講座です。

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 9月2日水

定員

15名

申込締切

令和8年 8月21日金

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。



開催場所

むつ市中央公民館 調理実習室
むつ市大湊浜町13-1



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

日程の講習を受け
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

むつ市、横浜町、東通村にお住まいで、
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

チェーンソー操作に 自信がつく! 安全資格取得・集中コース カリキュラム	8/24(月) ・ 25(火)	9:00 ～ 17:00	開講式・関係法令 伐木作業に関する知識・チェーンソーに関する知識 振動障害及びその予防に関する知識 (両日 昼休み 1 時間あり)
	8/26(水)	8:30 ～ 12:30	伐木の方法・チェーンソーの操作や点検及び整備 閉講式
テレビで話題! かんたん家庭料理講習 カリキュラム	9/2 (水)	10:00 ～ 14:30	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

※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		・チェーンソーの講習 ・お料理の講習	※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	〒 ー 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)むつ市シルバー人材センター TEL 0175-23-5884 FAX 0175-23-5287 むつ市柳町2丁目8-65

横浜町シルバー人材センター TEL 0175-72-1045 FAX 0175-72-1046 横浜町字三保野56
(旧よこはま児童センター)

東通村シルバー人材センター TEL 0175-34-0640 FAX 0175-33-4646 東通村大字砂子又字沢内5-32

(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