

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

テレビで話題！
かんたん家庭料理
講習

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。

開催日 令和8年 9月16日(水)

定員 10名 申込締切 令和8年 9月7日(月)

開催場所 はちえきキャンパス



講師 福士 るみ子 氏

料理研究家・管理栄養士

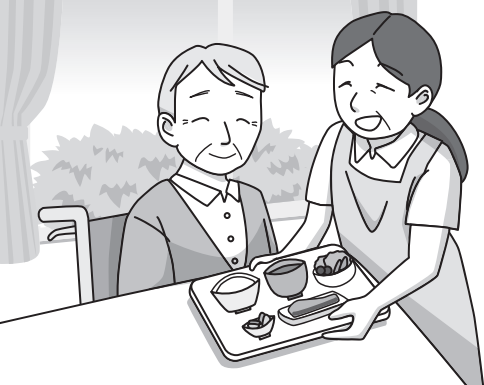
RAB青森放送「1550ニュース
レーダーWith」料理コーナーでお
馴染みの料理研究家・管理栄養士
福士るみ子氏を講師に迎え、料理
実習を楽しく学びます。

開催日 令和8年 9月29日(火)・30日(水)

定員 15名 申込締切 令和8年 9月14日(月)

講師 (公財)介護労働安定センター青森支部

開催場所 八戸市福祉公民館



介護サポーターって
何をするの？

介護資格を必要としない 裏方業務 のお仕事です。
シーツ交換・厨房でのお仕事・洗濯や清掃・見守り 等

身体に触れなくても
できるお手伝い。
はじめての
「介護サポーター」
体験講座

開催場所 MAP

9月16日
家庭料理の講習
「はちえきキャンパス」
八戸市十八日町46



9月29日・30日
介護サポーターの講習
「八戸市福祉公民館」
八戸市類家4丁目3-1

※両講習とも、会場までの
交通費は自己負担となり
ます。

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

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

八戸市、三戸町にお住まいで、
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

テレビで話題! かんたん家庭料理講習 カリキュラム

9/16 (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!! ・ビニール袋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

身体に触れなくてもできるお手伝い。 はじめての「介護サポーター」体験講座 カリキュラム

9/29 (火)	10:00 ~ 16:00	開講式・オリエンテーション 【座学】介護の仕事、施設の基本的な知識・ 守秘義務についての知識 【実技】杖歩行体験、車いすの操作方法・ シーツ交換の仕方 (昼休み1時間・小休憩あり)
9/30 (水)	9:30 ~ 15:30	【座学】認知症についての知識・ 入所者及び職員への対応の仕方 【実技】衣類の脱着実践・ とろみのついた飲料水の作り方 閉講式 (昼休み1時間・小休憩あり)

※都合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		・家庭料理の講習 ・介護サポーターの講習	※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)八戸市シルバー人材センター TEL 0178-44-6448 FAX 0178-44-6478

八戸市類家4丁目3-1
八戸市福祉公民館内

三戸町シルバー人材センター TEL 0179-22-0262 FAX 0179-23-4146

三戸郡三戸町大字在府小路町17
総合福祉センター「ふくじゅそう」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