

ひと ひと 男と女との料理教室 開催要項

1 目 的

核家族化や少子高齢化が進む現代において、一人暮らしの高齢者が増加しており、食事を一人で摂る（孤食）機会が増加しています。孤食は、栄養バランスの偏りや食事量の低下を招きやすく、その結果としてフレイル（虚弱）や認知症などのリスクが高まるということが指摘されています。

これらを予防するためには、「栄養」、「運動」、「社会参加」の3つの要素を日常生活の中でバランスよく実践することが重要です。

本研修会（料理教室）では、誰でも簡単に作ることができる栄養価の高い料理を学び、地域や家庭に持ち帰り実践することを通じて、高齢者の心身機能の維持・向上を図るとともに、社会参加を促進し、健康長寿を目指します。

2 主 催

公益社団法人 鳥取県老人クラブ連合会

3 日 時・会 場

（1）東部地区：令和7年11月12日（水）10：00～13：00

県立福祉人材研修センター 調理実習室

鳥取市伏野 1729-5 TEL（0857）59-6351

（2）中部地区：令和7年11月13日（木）10：00～13：00

上灘コミュニティセンター 調理実習室

倉吉市上灘町 9-1 TEL（0858）22-0640

（3）西部地区：令和7年11月11日（火）10：00～13：00

加茂公民館 調理実習室

米子市両三柳 3292 TEL（0859）29-5313

4 参加について

（1）定員 東部地区：36人、中部地区：24人、西部地区：24人

（2）参加対象者

- ・老人クラブ会員等
- ・市町村老連事務局担当者
- ・その他、老人クラブおよび内容に関心のある方

（3）参加費 無料 ※参加者の旅費等は参加者側でご負担をお願いします。

（4）持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル

6 申し込み方法

各市町村老人クラブ連合会は令和7年10月30日(木)までに参加者をとりまとめて、別紙「参加申込書」に記入の上、下記県老ク連事務局まで送付してください。

【申込先】

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会事務局（柳川・柳谷）

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5（県立福祉人材研修センター内）

TEL 0857-59-6351 FAX 0857-59-6340

7 日程・内容

時間	内容	
9:30	受付	
10:00	開会	あいさつ
10:40	実習	レシピ：①サバ缶ドライカレー ②ブロッコリー昆布和え ③長いも短冊 ④フルーツヨーグルト
13:00	閉会	あいさつ

8 その他

- (1) 駐車場に限りがありますので、公共交通機関を御利用ください。
- (2) 往復途上を含めた万一の事故に備えて「老人クラブ傷害保険」等に参加しておいてください。

9 事務局

公益社団法人鳥取県老人クラブ連合会（柳川・柳谷）

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5 鳥取県立福祉人材研修センター内

TEL (0857) 59-6351 FAX (0857) 59-6340



この事業は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて実施しています