



郷土料理研究家
仕平 幹子 氏

女性のための シニアライフセミナー

笑顔で食べて、
人生100年時代を健やかに！

参加費
無料

第1部

13:30~14:00

働く×楽しむ シニアライフ

講師：山本 哲也（小松市シルバー人材センター事務局長）
内容：活躍するシニア女性の紹介

第2部

14:00~15:30

体に優しく 楽しい高齢者の食卓

講師：仕平 幹子（郷土料理研究家）

内容：健康長寿の食事のお話

講師による

甘酒の作り方の実演とアレンジ料理の紹介など

※甘酒手作りキット、甘酒クッキープレゼント



第3部

15:30~16:00

個別相談

●高齢者の食事相談コーナー ●シルバー相談コーナー

日時 ▶ 令和3年11月5日（金）〈13:30~16:00〉

会場 ▶ 小松市芦城センター セミナールーム
小松市相生町11番地

対象者 ▶ 県内にお住まいの60歳以上の女性の方で
シルバー人材センターに興味をお持ちの方（シルバー未会員の方）

申込み ▶ 電話（076-222-4680 / 土・日・祝日を除く8:30~17:00）又は、
裏面の申込書によりFAX（076-222-4681）でお申し込みください。

15名様
（先着順）

〔 FAXの方には、確認のため当方よりお電話いたします。
参加を受け付けられた方は、裏面の申込書が入場券になりますので、当日お持ちください。〕

※ 新型コロナ感染防止対策をとりセミナーを実施します。
ご参加の方は、マスクを着用してください。

主 催

公益社団法人
石川県シルバー人材センター連合会
〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15-15

問合せ先

TEL 076-222-4680 FAX 076-222-4681

申込年月日	令和 年 月 日		
フリガナ			年 齢
氏 名			歳
住 所	〒 -	電話番号	- -
		携帯番号	- -
このセミナーをどちらで 知りましたか？	1. 市町広報誌 2. ハローワーク 3. 公民館・図書館等 4. シルバー人材センター 5. 当連合会ホームページ 6. その他()		
現在の状況	1. 特定の仕事にはついていない 2. 就業検討中 3. パート・アルバイト勤務 4. フルタイム勤務 5. その他()		

☐ 同意の上、参加を申し込みます。

石川県シルバー人材センター連合会行き

※ FAXの方は、申込書を記入の上、この面を076-222-4681へ送信してください。

講師プロフィール

郷土料理研究家
しへい みきこ
仕平 幹子 氏

四季折々の豊富な地元食材を取り入れた
郷土食豊かな料理を中心に、老若男女問わず
皆様とたのしく料理を作ります。

【資格】栄養士、フードコーディネーター
食空間コーディネーター
飾り巻きずしマスターインストラクター

【実績】全国マヨネーズ料理コンテスト準優勝
北國新聞文化センター料理講師
石川県内公民館婦人部料理教室
金沢市生涯学習課講師
石川県シルバー人材センター連合会技能講習講師

会場のご案内

小松市芦城センター 小松市相生町 11 番地

駐車場収容台数 47 台

