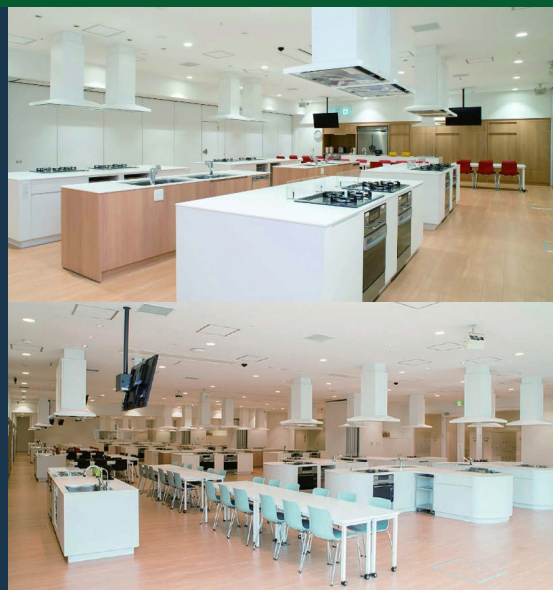


65歳～74歳の男性のみなさんへ

はじめよう！

調理トレーニング 教室



調理経験が「全くない」または「少ない」方が安心して参加できるやさしい調理トレーニング教室です。ぜひこの機会に外出し、みんなで楽しく学びながら、健康づくりや介護予防の取り組みをはじめましょう。

コース

A 未経験者向け 【初めての自炊コース】

調理経験が全くない方が安心して参加いただけるコースです。調理に関する基本知識（お米の洗い方、調理道具・調味料についてなど）も学びます。

《開催日時》①2025年 **12/22**(月)
②2026年 **1/22**(木)
③ **2/19**(木)

※3回で1つのコースとなります。原則全てにご参加ください。

B 初級者向け 【調理を楽しく身に付けるコース】

調理経験が少しはあるが得意ではない方、もっと調理を楽しみたい方が参加いただけるコースです。栄養バランス、食材の旬や選び方等も学びます。

《開催日時》①2026年 **1/23**(金)
② **2/20**(金)
③ **3/6**(金)

※3回で1つのコースとなります。原則全てにご参加ください。

時 間

いずれも10時15分～14時予定（調理の説明、調理実習、試食時間含む）

対象者

大阪市在住の65歳から74歳の男性（定員各12名）

食材費

1,500円（税込/全3回分） ※各回500円を参加時にお支払いいただきます。

講 師

鳥越 よし子

（元大阪ガスクッキングスクール インストラクター、管理栄養士、日本茶インストラクターなど）

持ち物

エプロン、三角巾（バンダナ）、筆記用具、手拭きタオル、マスク

開催場所

ハグミュージアム4階 キッチンスタジオ
（大阪市西区千代崎3丁目南2番59号）

京セラドーム大阪
すぐ横！



申込み方法など詳細は裏面へ

コース内容 (テーマと献立)

※献立は食材手配などの都合上、変更する場合がありますので、予めご了承ください。

A 未経験者向け【初めての自炊コース】

- ①安全と衛生面に気を付けて、とにかく料理を作ってみよう
献立：すき煮風 牛肉と野菜の煮物、もやしと油揚げの味噌汁、野菜の即席漬け 他
- ②調理に必要な道具、調味料、冷凍食品や缶詰の活用方法について学ぼう
献立：鯖(水煮缶)と野菜の味噌汁、冷凍唐揚げ おろしポン酢添え、白菜と油揚げの煮物 他
- ③食材の買い物に出かけ、選び方を学ぼう
献立：豚汁、野菜の炒め物、厚揚げのステーキ 他



〈Aコース①回目例〉

B 初級者向け【調理を楽しく身に付けるコース】

- ①調理の安全と衛生面の大切さを学ぼう
献立：フライパン一つで作る鮭のちゃんちゃん焼、野菜の和え物 他
- ②旬と栄養素について学ぼう・最終回で作るメニューを考えよう
献立：菜の花の和え物、春野菜の味噌汁、鯛の煮付け 他
- ③食材の買い物、選び方のコツを学び、自分たちで考えたメニューを作ってみよう
献立：ご参加者のみなさまからご希望を聞き、決定します



〈Bコース①回目例〉

お申込み

※詳細はホームページでもご確認いただけます。

本事業は抽選申込みとなります。抽選結果は**当選者のみメール、または封書にて**ご連絡いたします。
メールアドレスをお持ちの方は contact@ogbc.co.jp からのメールを受信できるよう、「受信許可リスト」にご登録いただくなど、設定をご確認ください。

※アレルギー症状等の経験がある方は、自己の責任において受講が可能かをあらかじめ判断のうえ、お申込みください。
使用食材などの詳細は、別途お問い合わせください。

※本事業の特性を踏まえ、すでに調理経験が十分な方や調理習慣が身に着いている方は対象外とさせていただきますので予めご了承ください。

《期 間》 A 未経験者向け【初めての自炊コース】

10/27(月)～12/1(月) 締切 → 当選通知: 12/5(金) 頃

B 初級者向け【調理を楽しく身に付けるコース】

10/27(月)～12/15(月) 締切 → 当選通知: 12/19(金) 頃

《方 法》メール・封書にて以下の内容をご記載のうえ、お申込みください

《内 容》①コース名(AまたはB) ②氏名(ふりがな) ③住所 ④電話番号
⑤メールアドレス ⑥年齢 ⑦調理経験(なし/少しあり) ⑧応募理由

《申込み先》大阪ガスビジネスクリエイト(株) 施設運営事業部

・ホームページ https://www.ogbc.co.jp/news/1349094_14383.html

・メール contact@ogbc.co.jp

・封 書 〒550-0003 大阪市西区京町堀1丁目4-16 センチュリービル3階
大阪ガスビジネスクリエイト(株) 施設運営事業部「調理トレーニング」受付係



ホームページ

※宛先に間違いがないかお確かめのうえ、お送りください。

《お問合せ》大阪ガスビジネスクリエイト(株)

メール: contact@ogbc.co.jp / 電話: 06-6446-4325 (受付時間 平日9:30～17:00)

《主催》大阪市 《委託事業者》大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

※お預かりしました個人情報、大阪ガスビジネスクリエイト(株)が責任をもって管理し、本事業の運営以外の目的には使用いたしません。
※本事業の実施中は記録用として写真撮影させていただきます。予めご了承ください。