

日々の食卓を彩る シニアの料理教室

日程 7月 3日(金)

会場 湯郷地域交流センター

岡山県美作市湯郷826



申込み締切
2026/6/19 (金)

受講料無料



毎日、何を作ればよいのか献立に迷ったり、
マンネリ化に悩んだりしますよね。

管理栄養士が専門知識に加え、ちょっと目先を変えたレシピを
ご紹介します。

※試食をするため昼食は不要です

シルボンヌとは、シルバー人材センターで働く女性会員の愛称で、「シルバー」とフランス語の「ボンヌ（お手伝い・親切）」を組み合わせた造語です。

時 間	講 習 内 容
10：15～10：30	開講式・オリエンテーション
10：30～13：30	日々の食卓を彩るシニアの料理教室
13：30～14：00	入会説明会(シルバー概要・入会案内) 閉講式



昨年度の様子

【対象】 シルバー人材センターでの就業をお考えの60歳以上の方

岡山県シルバー人材センター連合会

☎086-201-7250

受付時間：平日9：00～17：00

WEBでのお申込はこちら→

