令和7年度
在学在勤を含む市民対象

三鷹市福祉Laboどんぐり山

介護食調理実習

～お一人おひとりが、最後まで口からおいしく食事をするために～

福祉Laboどんぐり山では調理実習を通じて高齢者に適した食事と栄養の特徴を学びます。 この機会に是非ご参加ください。

開催日時

第1回　4月25日(金)　11:00～13:00
第2回　5月27日(火)　11:00～13:00
第3回　6月25日(水)　11:00～13:00

各回とも
定員9名
（先着順）

参 加 費

無　料

講　　師

三鷹市介護人財育成センター
管理栄養士　　小形美乃

内　　容

・高齢者の栄養基礎知識
・高齢者にとって食べやすく飲み込みやすい調理のコツ
・食品の衛生的な調理のポイント

会　　場

三鷹市福祉Laboどんぐり山　1階調理室

申し込み

電話、FAX、Googleフォーム
（裏面参照）

そ の 他

三鷹市役所から無料送迎バスがあります。
エプロン、三角巾、筆記用具をお持ちください。
その他、お気軽にお問い合わせください

〔お問合せ先〕〒181-0015
三鷹市大沢4-8-8　三鷹市福祉Laboどんぐり山　三鷹市介護人財育成センター
TEL:0422-24-7350(受付時間:平日9-17時)　担当:小形

「介護食調理実習」 申込用紙

お申込方法

Googleフォーム（二次元コード）
FAX、TEL、二次元コードのいずれかで
お申し込みください。

TEL：0422-24-7350
口頭で下記の申し込み内容を担当者にお伝えください

FAX：0422-24-7363
この申込用紙をそのままFAXしてください

ご希望日	4/25・5/27・6/25	参加属性	在住在勤・市外
お名前		参加人数	名
ご住所		送迎バス	有　・　無
連絡先	（　　）　　－		

★申込締切　4/23、5/23，6/23　　（いずれも先着順）

【送迎バス】 三鷹市役所から送迎バスがあります。
各回とも　往路：10時30分市役所発
復路：13時10分、福祉Laboどんぐり山発

公共交通機関でお越しの方

①大沢橋・羽沢小学校前下車、徒歩5分

◆JR中央線武蔵境駅南口より
・小田急バス（3番乗場）
境91 「調布駅北口　行」
「狛江駅北口 行」
「狛江営業所　行」

◆JR中央線三鷹駅南口より
・小田急バス（5番乗場）
鷹51 「調布駅北口 行」
鷹58 「調布飛行場 行」

◆京王線調布駅北口より
・京王バス（13番乗場）
境91「武蔵小金井駅南口 行
・小田急バス（14番乗場）
鷹51「武蔵境駅南口 行」
「三鷹駅南口 行」

②神代植物公園前下車、徒歩10分（武蔵境通り沿いバス停）

◆JR中央線吉祥寺駅南口より
・小田急バス（4番乗場）
吉06「調布駅北口 行」

◆京王線調布駅北口より
・京王バス（12番乗場）
吉06「吉祥寺駅 行」
鷹56「 三鷹駅 行」

◆JR中央線三鷹駅南口より
・小田急バス（5番乗場）
鷹56「調布駅北口 行」

〒181-0015　三鷹市大沢4丁目8番8号　3階
三鷹市福祉Laboどんぐり山　三鷹市介護人財育成センター