

# プロから学ぼう！介護と料理のキホンのキ ケアメン講座

男性対象  
(定員20名)

参加費 (材料費)  
**500円**

今や介護者の3人に1人は親や妻の介護を担う男性とされています。  
超高齢社会はみんなで介護を支えなければならない社会です。  
この講座は、男性介護についての情報を共有するとともに、プロの料理人  
からお料理のてほどきを受けられる、情報交換とスキルアップの講座です。

令和2年

**3月7日 土**

時間／ **10:30～13:30**

会場／ **かでの2・7 6階 610・620会議室**  
(札幌市中央区北2条西7丁目)

聞いて学ぼう！

10:30～11:15 (45分)

## 「男性介護の特性と 介護保険制度について」

講師：さっぽろ社会福祉士事務所

代表 **大島 康雄** さん  
(社会福祉士・精神保健福祉士)



※ 昨年の様子

見て学ぼう！

11:15～12:30 (75分)

## 美味しい和食の料理教室

講師：おばんざいと和食 風香  
店主 **竹澤 哲也** さん



プロの料理人の  
技を見ながら、  
料理の基礎を  
教えていただき  
ます。



- お出汁の引き方
- お米のとぎ方&炊き方
- お味噌汁の作り方
- 玉子焼き
- 肉じゃが

話そう！

12:30～13:30 (60分)

## 家族介護の交流会

食事をしながら、  
日頃の悩みや疑問を  
お話ししましょう♪



## お申し込み・お問い合わせ

電話または女性プラザ受付でお申し込みください

 **011-251-6349** (月～土 9:00～17:00)

札幌市中央区北2条西7丁目  
かでの2・7 6階

- JR札幌駅南口：徒歩13分
- 地下鉄さっぽろ駅：徒歩9分  
大通 駅：徒歩11分  
西11丁目 駅：徒歩11分
- JRバス  
北1条西7丁目 (停留所)：徒歩4分
- 中央バス  
北1条西7丁目 (停留所)：徒歩4分
- 公共地下歩道  
1番出口：徒歩4分  
(地下歩行空間から北1条地下駐車場連絡口をお通りください)



主 催：北海道立女性プラザ

運営管理：公益財団法人北海道女性協会  
協 力：北海道男性介護者と支援者のつどい  
後 援：北の輝く女性応援会議