

65歳～74歳の男性のみなさんへ

食べて元気、
作ってもっと元気!!

2026年度 大阪市 調理トレーニング 教室



調理経験がない方でも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。
調理未経験者が集まって、介護予防や健康づくりについて学んだり、同世代との
交流を楽しめる場です。

コース

9月はじまりコース

【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2-59
(最寄り駅: Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「ドーム前千代崎」徒歩3分)

● Aクラス(月曜日)【定員14名】
開催日: ①2026年9月14日 ②10月19日
③11月9日
開催時間: 11時～13時30分

● Bクラス(木曜日)【定員14名】
開催日: ①2026年9月10日 ②10月8日
③11月12日
開催時間: 11時～13時30分

【鶴見区民センター1階 調理実習室】
大阪市鶴見区横堤5丁目3-15
(最寄り駅: Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「横堤」直結)

● Cクラス(金曜日)【定員10名】
開催日: ①2026年9月25日 ②10月23日
③11月27日
開催時間: 11時～13時30分

※3回で1つのクラスとなります。原則全てにご参加ください。

11月はじまりコース

【大阪ガスクッキングスクール淀屋橋】
大阪市中央区平野町4丁目1-2 大阪ガス本社ビル1階
(最寄り駅: Osaka Metro 御堂筋線「淀屋橋」徒歩5分)

● Dクラス(火曜日)【定員12名】
開催日: ①2026年11月17日 ②12月15日
③2027年1月19日
開催時間: 10時30分～13時

● Eクラス(金曜日)【定員12名】
開催日: ①2026年11月6日 ②12月4日
③2027年1月8日
開催時間: 10時30分～13時

【住吉区民センター センター棟2階 調理実習室】
大阪市住吉区南住吉3丁目15-56
(最寄り駅: 南海電鉄 高野線「沢ノ町」徒歩5分)

● Fクラス(木曜日)【定員10名】
開催日: ①2026年11月26日 ②12月17日
③2027年1月14日
開催時間: 11時～13時30分

※1会場のみでの受講となります。

対象者 調理経験がほとんどない大阪市在住の65歳から74歳の男性

食材費 2,000円(税込/全3回分) ※初回到頂戴いたします。※欠席されても返金いたしません。

講師 (株)大阪ガスクッキングスクール インストラクター

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、お手ふきタオル、筆記用具



会場の地図など
詳細はHPをご覧
ください!

申込み方法など詳細は裏面へ

内 容

※内容は、全クラス同じものとなります。

主食・主菜・副菜を組み合わせいろいろな食品を食べましょう！
たんぱく質を手軽で十分にとれる献立をご紹介します。

- ①テーマ：調理の“基礎の基礎”とフレイル予防
献立：ごはん、豚肉と季節野菜の炒め物、落とし卵と厚揚げの味噌汁、日本茶
- ②テーマ：和食の基本と市販品の活用を学ぼう！
献立：ごはん、ひじき豆入り卵焼き、鶏のつみれ汁、日本茶
- ③テーマ：和食のバリエーションを学ぼう
献立：ちりめんじゃこと小松菜の混ぜごはん、鮭と彩り野菜の包み蒸し、具だくさん味噌汁、日本茶

※写真はイメージです。

※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。

※グループでの実習です。



お申込み

※詳細はホームページ (https://www.ogbc.co.jp/news/1352669_14383.html) でもご確認くださいませ。



ホームページ

本事業は抽選申込みとなります。抽選結果は**当選者のみ**ご連絡いたします。

※メールでのお申込みの場合、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。

※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。

※食品アレルギー等の症状がある方は、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。

※作った料理はその場で美味しくいただきます。持ち帰りできません。

- 《期 間》 ● 9月はじまりコース **7/1(水)～8/14(金) 締切**
(A・B・Cクラス) → 当選通知: 8/21(金)頃
- 11月はじまりコース **9/1(火)～10/16(金) 締切**
(D・E・Fクラス) → 当選通知: 10/23(金)頃

《方 法》 公式LINEにて以下の内容をご記載のうえ、お申込みください。
LINEをお持ちでない方は、メール・封書にてお申込みください。

- 《内 容》 ①クラス名(A～Fよりいずれか1つ) ②氏名(ふりがな) ③電話番号
④生年月日 ⑤お住まいの区 ⑥応募動機
⑦趣味・ボランティア活動の有無(有の場合はその内容)
※⑥・⑦については、事業の参考にさせていただきますので、差し支えない範囲で
ご記載ください。

《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

・公式LINE ID: @786rrvwd

※IDを検索いただくか、QRを読み取りください。(右図参照)
※本アカウントは申込み、問合せ受付専用となります。

・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

※宛先に間違いがないかお確かめのうえ、お送りください。



公式LINE

LINEの友だち追加方法

方法1 IDを検索

方法2 QRコードを読み取る

① LINEのトーク画面 右上の「+」をタップ。

② 「友だち追加」をタップ。



③ IDを入力するか、QRコードを読み取って友だち追加。



方法2 ↑

方法1
「@786rrvwd」
を入力

操作方法がご不明な場合は、お気軽にお問合せください！

《お問合せ》 大阪ガスビジネスクリエイト(株)

電話: 06-6446-4325 (受付時間 平日 9:30～17:00) / 公式LINE、メール(24時間受付)

《主催》 大阪市 《委託事業者》 大阪ガスビジネスクリエイト・大阪ガスクッキングスクール共同事業体

※大阪市「調理」トレーニング教室(広域型)事業業務委託

※お預かりしました個人情報は、大阪ガスビジネスクリエイト・大阪ガスクッキングスクール共同事業体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。

お 申 込 書

※メールまたは封書にてお申込みの場合は、任意でお使いください。(お申込みは書式不問です。)

①クラス名 ※いずれかに○	Aクラス・Bクラス・Cクラス・Dクラス・Eクラス・Fクラス		
ふりがな		③電話番号	
②氏名			
④生年月日	年 月 日	⑤お住まいの区	大阪市 区
⑥応募動機			
⑦趣味・ボランティア活動の有無	有 / 無 ⇒有の場合は、その内容をご記入ください []		

<申込みについて>

- ・本事業は抽選申込みとなります。
抽選結果は**当選者のみご連絡**いたします。
メールにてお申込みの場合は、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。
- ・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。予めご了承ください。
- ・食品アレルギー等の症状がある方は、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。
- ・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・大阪ガスクッキングスクール共同事業体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。

《送付先》

LINE @786rrvwd

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

※宛先に間違いがないかよくお確かめください

