

簡単にできる食事のコツ！  
自身の食事チェック！

# 高齢期の食生活 講座

～いつまでもおいしく、楽しく食べよう～

栄養バランスの良い食事、歯や口腔機能を保つこと、運動や地域活動への参加は、  
介護予防・認知症予防につながります。

楽しく学び、実践し、いつまでも健康で元気に過ごしましょう！

令和6年3月15日（金）

14時～16時

（受付時間 13時45分～）

会場：高津区役所5階 第3会議室

定員：30名（要予約・先着順）

【講師】

栄養士グループさくらんぼの会

管理栄養士 田島 三枝子 先生

【内容】

- 低栄養予防のための食生活について
- 実践しやすい食事の工夫について
- ご自分の食事内容の確認

先生からのコメントも  
いただけます！（数名）

お申込み

✓方法：電話・来所・FAX

※FAXでお申し込みの方は、裏面の申込書をご利用ください。

✓申込期間：令和6年2月26日（月）～3月8日（金） 要予約・先着順

【お問合せ】 高津区役所 地域支援課 3階7番窓口（平日8時30分～17時）

電話 044-861-3259

FAX 044-861-3307

高津区役所地域みまもり支援センター地域支援課 栄養士あて

**FAX 044-861-3307**

## 「高齢者の食生活講座」参加申込書

ふりがな	
氏名	
電話番号	
年代 (レをお付けください)	<input type="checkbox"/> 30代以下 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代以上
お住まいの町名	
講師への質問 (回答できない場合もあります のでご了承ください)	