

## 高齢期知っとく講座 高齢期の食事と健康

- ★ 目的 バランスの良い食事や咀嚼について、また近年問題視されている「孤食」が、心身にもたらす影響等を学びます。
- ★ 講師 NPO 法人 食と健康を学ぶ会 管理栄養士
- ★ 日時 令和4年3月7日（月）13:30 ~ 15:00
- ★ 会場 黒潮町保健福祉センター 2階ホール  
（黒潮町入野 2017-1）
- ★ 対象者 どなたでも
- ★ 受講料 無 料
- ★ 持ち物 筆記用具



お申し込みお待ちしております♪

（いきいきライフ推進課マスコット いきがい君）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、①検温、②マスク着用、③手指の消毒等のご協力をお願いします。また、発熱・咳等の諸症状がある場合には、受講をお控えください。

### 【お申し込み先】

黒潮町社会福祉協議会 TEL:0880-43-2835

※定員、申込締切に限り、黒潮町社会福祉協議会までお問い合わせください。

その他、講座内容等の詳細は、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

### 【お問い合わせ先】

高知県立ふくし交流プラザ いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

TEL : 088-844-9054 FAX : 088-844-9411

Eメール : ikigai@pippikochi.or.jp

### ★これまでの受講者の感想★

- ◎ タンパク質摂取の重要性、また偏らずいろいろな栄養素を摂取するよう心掛けとなる内容だった。
- ◎ 知らないことがあった。今後の食生活・料理・献立に役立てる良い機会となった。
- ◎ 栄養の話を聴く機会が少ないため、勉強になった。バランス良い食生活の重要性を理解できた。



## 高齢期知っとく講座 高齢期を健康に過ごすために ～身体的フレイル予防へのそなえ～

- ★ 目的 加齢に伴う筋力や認知機能低下を防ぐために、日頃からできる簡単な運動法について、体を動かして学びます。
- ★ 講師 健康運動指導士 池添 伊佐子 氏
- ★ 日時 令和4年3月14日(月) 10:30 ~ 12:00
- ★ 会場 黒潮町保健福祉センター 2階ホール  
(黒潮町入野 2017-1)
- ★ 対象者 どなたでも
- ★ 受講料 無 料
- ★ 服装 ジャージ等の動きやすい服装
- ★ 持ち物 室内履き、タオル、水分補給用のお茶等

お申し込みお待ちしております♪



(いきいきライフ推進課マスコット いきがい君)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、①検温、②マスク着用、③手指の消毒等のご協力をお願いします。また、発熱・咳等の諸症状がある場合には、受講をお控えください。

### 【お申し込み先】

黒潮町社会福祉協議会 TEL:0880-43-2835

※定員、申込締切に限り、黒潮町社会福祉協議会までお問い合わせください。

その他、講座内容等の詳細は、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

### 【お問い合わせ先】

高知県立ふくし交流プラザ いきいきライフ推進課

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1

TEL : 088-844-9054 FAX : 088-844-9411

E-Mail : ikigai@pippikochi.or.jp

### ★これまでの受講者の感想★

- ◎ しっかりポイントを押さえた説明をしながらの実践で、とても良くわかった。
- ◎ 続けられそうな内容で、家族・友人にもぜひ教えたい。
- ◎ 高齢者に配慮した内容で、指導してくれたため、安心して楽しく受講できた。

