

令和7年度

食事セミナー みはま元気塾

元気で過ごすために、高齢期の食生活について学んでみませんか？



●3日コース 会場：美浜保健福祉センター 4階健康増進室
対象：医師に運動の制限の指示を受けていない65歳以上の方

コース内容	1回目 フレイル予防の ための食事の話	2回目 握力測定と 運動実習	3回目 減塩の工夫と 調理実習	定員
5月コース	5/30 (金) 10:00~12:00	6/6 (金) 13:00~15:00	6/13 (金) 10:00~12:30	各 12 名
10月コース	10/10 (金) 10:00~12:00	10/17 (金) 13:00~15:00	10/24 (金) 10:00~12:30	
11月コース	11/11 (火) 10:00~12:00	11/18 (火) 13:00~15:00	11/25 (火) 10:00~12:30	

持ち物：筆記用具・飲み物・材料費 300円

1日コース 会場：美浜保健福祉センター 4階健康増進室
対象：65歳以上の方

月日	時間	内容	定員
5/19 (月)	10:00~12:30	元気で動ける体を保つ食事（調理実習） 材料費 300円	各 12 名
7/1 (火)	13:00~15:00	丈夫な体をつくろう（運動実技・試食） 材料費 100円	
8/8 (金)	13:00~15:00	丈夫な体をつくろう（運動実技・試食） 材料費 100円	
12/16 (火)	10:00~12:30	非常災害時の食の備え（調理実習） 材料費 300円	
1/22 (木)	10:00~12:30	男性のためのバランスごはん（調理実習） 材料費 300円	
3/17 (火)	13:00~15:00	丈夫な体をつくろう（運動実技・試食） 材料費 100円	

※運動実技は、当日の血圧が高い方や医師から運動制限の指示を受けている方はご遠慮ください。

会場：美浜保健福祉センター

持ち物：筆記用具・飲み物・材料費・調理実習はエプロン、三角巾

※同じ内容への申込みは、年度内に1人1回までです。



【申込み・問合せ先】 ※市政だよりに掲載後、申込みを受付けます。

美浜保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎270-2221