



# シニアのための 食事セミナーのご案内

健康を維持し体力を向上させるために、食生活・運動習慣を見直してみませんか？  
人生100年。これからも元気に過ごすために役立つ講座です。

## 《3回コース》

	9～10月コース	1～2月コース	主な内容	持ち物等
<b>1 日 目</b>	9月24日(水) 10時00分～ 12時00分 (受付 9:30～)	1月20日(火) 10時00分～ 12時00分 (受付 9:30～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期の食事の話</li> <li>・食事チェック</li> <li>・災害時の食の備え</li> <li>・みそ汁塩分測定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筆記用具、水分</li> <li>・みそ汁50cc程度 (具なし、こぼれないよう 密閉容器に入れて持参)</li> </ul>
<b>2 日 目</b>	10月8日(水) 10時00分～ 12時00分 (受付 9:30～)	2月3日(火) 10時00分～ 12時00分 (受付 9:30～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成測定 (素足で測定します)</li> <li>・握力測定</li> <li>・簡単筋トレ &amp;ストレッチ</li> </ul> 講師 運動トレーナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のできる服装・靴 (素足になりやすい服装)</li> <li>・筆記用具、水分(水 やノンカフェイン のお茶)</li> <li>・10食品群チェックシート</li> </ul>
<b>3 日 目</b>	10月22日(水) 10時00分～ 13時00分 (受付 9:30～)	2月17日(火) 10時00分～ 13時00分 (受付 9:30～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩の話</li> <li>・調理実習</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筆記用具、水分</li> <li>・10食品群チェックシート</li> <li>・うんどう継続カード</li> <li>・エプロン</li> <li>・三角巾</li> <li>・不織布マスク</li> <li>・食材料費 300円</li> </ul>

## 《1回コース》

日程	主な内容
令和8年2月25日(水) 10時00分～12時00分 (受付 9:30～)	・栄養の話・運動実習

《 対 象 》 若葉区内在住の65歳以上の方

《 会 場 》 若葉保健福祉センター 2階 健康学習室

《申込・問合せ》若葉保健福祉センター健康課 043(233)8714

★すべて予約制

★申し込みは、市政だより掲載後に開始します