

# ふれあい・いきいきサロン「食事栄養講座」&「茶話会」開催のお知らせ

茨城県聴覚障害者協会・高齢部

ふれあい・いきいきサロンでは、次の通り「食事栄養講座」と「茶話会」を開催します。  
楽しく学べる内容となっておりますので、是非ふるってご参加ください。

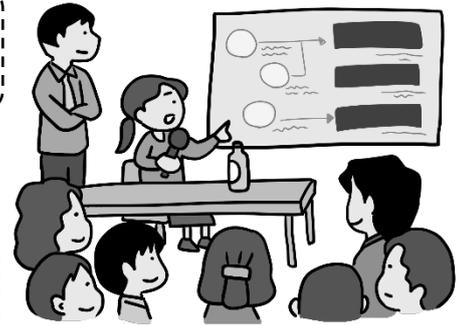
記

内 容 :

**午前の部 食事栄養講座** 10:00~12:00 (9:50までにご着席ください)

## ① 講話\*【高齢者栄養改善について】

管理栄養士と歯科意思を講師に迎え、健康に密接に関わっている歯の健康と食事バランスについて、パワーポイントを交ながら、お話しいただきます。

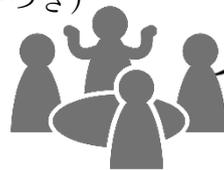


## ② 献立ゲーム

食事バランスガイドをもと、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の5つのキーワードから1日に必要なエネルギーを数値で考え、グループワークで普段食べている食事について話し合います。低栄養の改善の予防のために、楽しく学べる食事栄養講座です。

**午後の部 茶話会** 13:15~15:30 (飲み物、菓子つき)

- \* 食事栄養講座の振り返り~感想
- \* 栄養クイズ、体験談、知恵袋
- \* おしゃべり



ぜひ、ご参加ください。

開催日 : 令和6年2月27日(火) 10:00~15:30 (受付9:15~9:50)

会場 : 子育て支援・多世代交流施設「ふぁみりこらぼ」103研修室

\*【勝田駅徒歩10分】 【駐車場有】

講師 : 茨城県歯科医師会歯科医、保健所管理栄養士(手話通訳が付きます。)

後援 : 茨城県中央保健所 健康増進課

対象者 : 中高齢者、手話ができる聴者

参加費 : 会員、聴者 1,000円 \*非会員 1,500円 【手話通訳料、飲み物・菓子代含む】

申込期間 : 令和6年2月10日(土)

申込方法 : 申込書を0293-43-3740(松ヶ崎)までFAXにてお送りください。

## 申込書

NO	氏名	〒番号	住所	電話番号