

みんなの健康教室 2025年度

第3回

日時:12月5日(金)
10:00~12:30

場所:山崎本社みんなのあいプラザ 2F 調理室

題目 **誰でも作れる！簡単に栄養たっぷりフレイル対策の食事！**

講師 山陽女子短大 食物栄養学科
吉村 真奈美 先生

概要 山崎本社みんなのあいプラザ2階調理室を借用してバランスの良い栄養食メニューを学びながら楽しく調理しましょう！作った料理で一緒に談笑しましょう！お持ち帰りも勿論 OK です！

**エフロン・三角巾など調理に適した服装で
ご参加ください！**

共催

NPO法人廿日市市五師士会
廿日市市公衆衛生推進協議会
廿日市市健康福祉部地域共生
社会推進室
廿日市市市民活動センター

参加費 500円（食材実費）：定員 25名

※参加される方は廿日市市市民活動センター窓口まで

TEL. 0829-32-3741 E-mail: info@hatnet.jp

FAX. 0829-32-3742

みんなの健康教室 2025 年度版 計画（案）

廿日市市民活動センター

事業名称 2025 年度 みんなの健康教室					
事業目的		フレイル予防に取組み、健康・福祉の向上で進める「まちづくり」			
事業内容		ストップ！フレイル 健康な生活を続けよう！			
実施時期 内容 講師等	回数	時 期	題 目	内 容	講 師
	1	6 月 26 日 (木) 13 時 30 分 ～ 15 時 00 分	アイフレイルについて	加齢による目の機能低下について（症状と予防策） アイフレイルとは健康な目と高度な視機能障害との中間！	令和アイクリニック 院長 桂 真理 先生
	2	9 月 18 日 (木) 14 時～ 15 時 30 分	オーラルフレイルについて	口腔ケアの必要性（好きな物を食べられる口でいるために！ 口から始まる体の健康維持）	広島県歯科衛生士会 歯科衛生士 上時 貴子 様
	3	12 月 5 日 (金曜日) 10 時～12 時 30 分	誰でも作れる！ 簡単で栄養たっぷりフレイル対策の食事！	あいプラザの調理室を借用してバランスの良い栄養食メニューを学びながら楽しく調理。 （※参加費＝実費：食材費）	山陽女子短大 食物栄養学科 吉村 真奈美 先生
	4	2 月 12 日 (木) 14 時 ～ 15 時 30 分	耳のフレイルについて	加齢で悩む耳鳴り！難聴！認知力向上！正しい補聴器の進め！	大野浦病院 言語聴覚士 五郎水 敦 様
参加者（定員）			毎回約 25 名（年齢に関係なく、どなたでも）		
費用			参加費は無料（調理の時は実費のみ負担していただきます）		
共催			NPO 法人廿日市市五師士会・廿日市市公衆衛生推進協議会 廿日市市健康福祉部地域共生社会推進室 廿日市市市民活動センター		
参考			廿日市市市民活動センターでは、フレイル予防のための脳トレダンス（フレ♪ダン）を毎月第 2 火曜日及び第 4 金曜日午前中に実施しています。ダンスがパーキンソン病患者のリハビリに使われているとの報道もあります。アンリミテッドのダンス教室も多数開講されています。脳の何が刺激されたり、どこが衰えたりすることが、フレイルとどのような関係なのかを知って、ダンスで刺激を受けましょう。		

参加申込
QR コード

