

シニアの食事と栄養



現代は「飽食の時代」と言われていますが、知らず知らずのうちに栄養不足に陥るシニアは少なくありません。低栄養を防ぎ、身体や生活に関わる機能が保てるように、毎日の「食事と栄養」について学んでみませんか。シニアに必要な栄養素や食形態、簡単なレシピをご紹介します。



講習会終了後に**介護者交流会「にじいろ」**を行います。交流会のみの参加も可能です。

【日時】 令和7年6月14日（土）13:00～15:30

【場所】 ハーモニーみどり 2階多目的ホール

講師：管理栄養士 正木 万千枝 氏

内容：栄養講座 13:00～14:20

介護者交流会 14:30～15:30

対象者：家庭で介護をしている方、介護に関心のある方、今後のために学びたい方 など

定員：20名（事前申し込み 先着順）

参加費：無料

持ち物：室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物



*** 申込受付 ***
10:00～

《お申込み・お問い合わせ》

下記へ**電話**または**直接窓口**でお申込みください。

横浜市中山地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-935-5694

担当：内貴(ナキ)・住谷(スミヤ)