

健康講座



日時:令和7年7月1日(火) 午前9:00~12:00

会場 : 鷺山公民館 ホール

「おいしい食事作り」「楽しい食事の場」を家族の皆さんと!!

介護食って知っていますか?食べづらい食事を柔らかく作る・食べやすくする・目で食べる特別なものを作るのではなく、ちょっとしたコツを皆さんに知って頂きたいと思います。

講
演
会

講演時間 10:00~12:00

- 骨粗しょう症予防「あなたの骨は大丈夫」
講師 北保健センター 保健師
- 「健康は食から」
講師 包括支援センター北部 保健師
- 介護食って何に?
 - ・味付けは「あなたのやさしい」気持ちで調味料
 - ・家族と同じものを一緒に食べやすく
 - ・その人にあった、その人が求める食事の提供を講師 山田 美代治 氏 (介護食士)

体験コーナー

☆ 骨密度測定.....**9時00分~9時50分**まで
【測定は素足で行います。】

☆ 血圧測定.....**9時00分~9時50分**まで
いずれも公民館実習室で行います

主催 : 岐阜市社会福祉協議会鷺山支部

岐阜市鷺山公民館

共催 : 鷺山自治会連合会

協力 : 岐阜市北保健センター

岐阜市地域包括支援センター北部

〈問い合わせ先〉 鷺山公民館 ☎294-1665