



## 特別介護講座開催のお知らせ



主催 鎌倉家事介護 W.Co 「であい」

共催 福祉クラブ生協

### 「いつまでも健康でいられる食生活」

私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」は男性は約9年、女性は約13年も短いことがわかりました。今回は2人の講師の先生をお招きし、ずっと健康で暮らせるために食から健康寿命を延ばすコツをお話して頂きます。一緒に楽しく学びましょう。

日時 9月30日(日) 10時～12時 (受付は9時50分までに済ませて下さい)

場所 玉縄学習センター2階 第2集会室

講師 第1部:「筋肉作りは、バランスの良い食事から」

～健康寿命を延ばす為に～

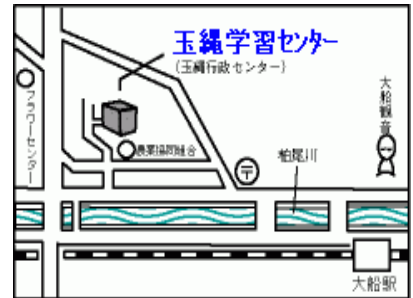
講師: 中野 久美子氏 管理栄養士

第2部:「美味しく食べよう! “健口体操”」

～嚥下から考える (お口と対話) ～

講師: 井塚 晶代氏 歯科衛生士

参加費 300円 (資料代) 当日集めさせていただきます



TEL または FAX (下記用紙) にてお申込み下さい。

申込み〆切 9月21日(金)

鎌倉家事介護 W.Co 「であい」

TEL 0467-48-6933

FAX 0467-48-6939

参加者氏名 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

参加人数 \_\_\_\_\_

\*事前に質問があれば記入下さい

いただいた情報は今回の講座以外の目的で使用することはありません。