

## 惣菜実践ワークショップ

# 『健康長寿のために元気食を選ぶ力！ 食べる喜び：惣菜ワークショップ』

主旨 本ワークショップでは「元気食」に関する知識を深め、さらに高齢期の問題点や課題を理解したうえで、地域活性化の指導的役割を担える人材を育てます。惣菜を用いてバランスの良い食事を習得していきます。

- 開催日 2017年2月15日(水) 11:00~12:30 [受付開始-10:30より]
- 定員 16名 [定員になり次第締め切ります]
- 会場 よどまちステーション  
大阪市東淀川区豊新4-26-3 [阪急京都線『上新庄駅』南口から徒歩5分]
- 参加費 500円 (税込)
- 対象者 地域住民の方々(シニア層/主婦層など)
- 持ち物 筆記用具

### プログラム

- ① 講座:シニアが知っておくべき生活習慣(過食・低栄養・口腔ケア)について
- ② グループワーク:惣菜を使って元気食を選ぶ
  - ・グループ話し合い
  - ・惣菜のチョイス(4名/班×4班)
  - ・管理栄養士からアドバイス
- ③ 食事:バイキング形式で会話を楽しみながらのお食事
- ④「修了証の授与」:あっぱれ!食ラボ-  
元気食サポーターとして授与します



@みんなと一緒に食事

### 講師

国立病院機構 京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室  
ソフトプラティカ株式会社:管理栄養士

**@お申込み、お問い合わせ、キャンセルはFAXかメールでお願い申し上げます。**

宛先:あっぱれ!食ラボ 事務局 勤納(すきの)

## お申込-送信先

Fax. 06-7173-6971 E-mail. support@softpratica.com

代表者氏名 (ふりがな)	年齢	同席者氏名 (ふりがな)	年齢
代表者ご連絡先 (電話)	才	同席者氏名 (ふりがな)	年齢
(メール)	才		才