

対象：
65歳以上

高浜市 令和7年度フレイル予防講座

筋力・骨力・免疫力を維持するための

健康 セミナー



食



事

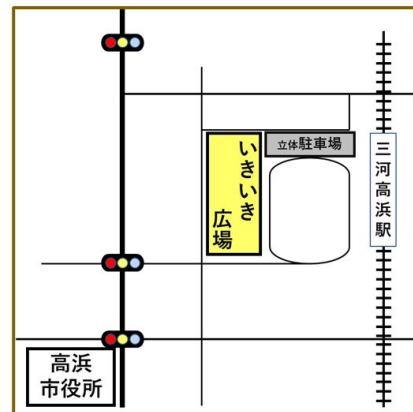


編

「人生をより健康に、より楽しくする食生活」を大切に暮らしに寄り添った、食事のコツをお伝えします。

日時 令和8年2月9日（月）
14：00～15：30
（開場 13時30分～）

場所 いきいきホール
（いきいき広場2階）



申込方法 裏面参照（定員30名）

【講師のご紹介】

熊崎 稔子（くまざき としこ）先生
愛知学泉短期大学 食物栄養学科 准教授

＊専門分野＊

幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた「健康と食生活」を研究。
特に、乳幼児期と高齢期の“暮らしに寄り添う栄養ケア”を専門とし、QOL（生活の質）を高める食事のあり方を探求されています。

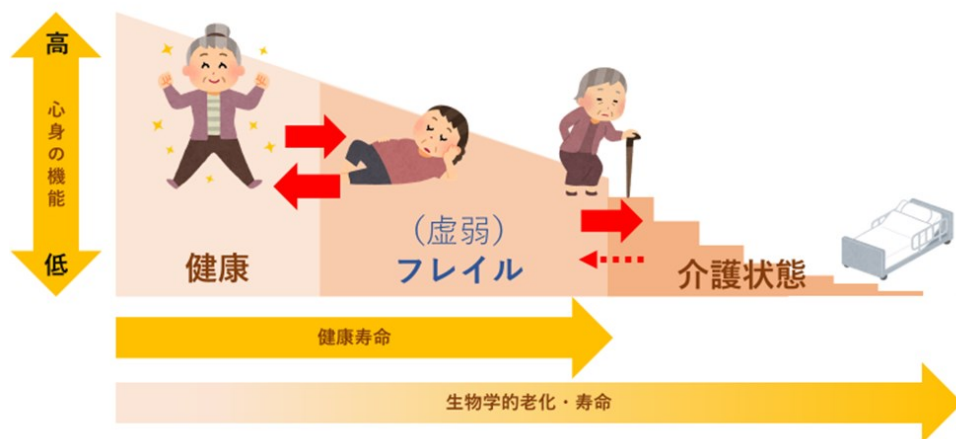
＊活動＊

教員業務の他、研究、学会、書籍、専門職や市民向け講座など広く活躍されている先生です！



（紹介者：市民窓口グループ 長田）

カラダの機能も心の健康も認知症もフレイル予防が大切！



フレイルとは健康と要介護状態の間として位置づけられており、身体面、精神・認知面、社会面の弱りがある段階を指します。

大切なことは、適切な取り組みで、健康な状態に戻り予防ができるため、少しでも早く、体の変化を気にかけ、あなたにあった必要な生活習慣を取り入れる事です。

【フレイル予防の3つの柱】



フレイル予防の基本は「**栄養**」「**運動**(活動量増加)」「**社会参加**」を楽しみながら生活に取り入れる事です。

今回は**栄養**のお話を中心に、65歳以上のカラダに必要な栄養と食生活のコツについてお伝えします。

フレイル予防は、少しでも早く「知る」「気づく」「行動する」ことが大切です

お申込み方法

申込期日: 2月5日(木)

以下のいずれかで「高浜市役所 市民窓口グループ」へご連絡ください。



電話

(0566)
95-9516
担当: ながた



窓口

高浜市役所
1階 5番窓口



メール

shimin@city.takahama.lg.jp

件名「健幸セミナー②申し込み」

本文「代表者の氏名・生年月日・連絡先、
代表者含む受講者人数」を入力



【お伺いすること】

- ①講座名「健幸セミナー 食事編」、②代表者のお名前、③代表者の生年月日、④代表者の連絡先、⑤代表者を含めた参加予定人数

問合せ

高浜市役所 市民窓口グループ(担当 ながた)

【電話】 0566-95-9516

【窓口】 高浜市役所1階 5番窓口