



令和5年度 栄養ラボのご案内



栄養ラボでは、概ね65歳以上の方を対象とし、「食」をテーマに栄養や口腔、お薬などに関するイベントを行います（無料）。

定員 30名

食に関する講演会

様々な専門職が、健康に役立つ情報等を提供します。

※ 回によって、会場及び開催時刻が異なりますので、ご注意ください。

日時	内容	申込期間
7/13(木) 10:30~12:00	管理栄養士 夏的水分補給どうしていますか？ 理学療法士 心も身体も健康づくり 会場 アシスト21 講堂(小倉北区馬借1-7-1)	6/17~ 7/3
8/17(木) 13:30~15:00	管理栄養士 備えていますか？～災害時の食事の工夫～ 薬剤師 災害時における薬剤師の活用法 会場 八薬カフェ(八幡東区尾倉2-6-22 / 八幡薬剤師会内)	7/17~ 8/7
9/20(水) 13:30~15:00	管理栄養士 あなたの「減塩」応援します！ 歯科衛生士 お口元気でいきいき生活～口腔ケアで誤えん性肺炎予防～ 会場 門司生涯学習センター 第1研修室(門司区栄町3-7)	8/17~ 9/8
10/30(月) 10:30~12:00	言語聴覚士 最期まで生き生き暮らすためにオーラルフレイル(口の衰え)を学び、防ごう！ 管理栄養士 あなたは大丈夫？～食事の時にムセたりしていませんか？～ 会場 ウェル戸畑 多目的ホール(戸畑区汐井町1-6)	10/3~ 10/19
12/22(金) 10:30~12:00	管理栄養士 快腸生活はじめよう～腸！耳よりな食事の話～ 健康運動指導士 脳トレ・運動で健康づくり～ムリせず楽しく～ 会場 若松生涯学習センター 視聴覚室(若松区本町3-13-1)	11/17~ 12/12
1/23(火) 13:30~15:00	歯科衛生士 ご存じですか？「オーラルフレイル」 管理栄養士 フレイル予防～食事にちょい足しで栄養アップ～ 会場 八幡西生涯学習センター 201会議室(八幡西区黒崎3-15-3)	12/17~ 1/12
2/29(木) 13:30~15:00	薬剤師 薬の正しい飲み方 管理栄養士 薬と食事～味が感じにくくなったりしていませんか？～ 会場 小倉南生涯学習センター 視聴覚室(小倉南区若園5-1-5)	2/3~ 2/19

健康フェア

様々な専門職が、個別相談や各種測定を行います。

日時	内容	申込期間
11/30(木) 13:30~15:00	個別相談コーナー：栄養相談・お口の相談・お薬の相談 測定コーナー：体組成測定・血流測定・骨折発生リスクの計算・食事継続【食育SAT】等 展示コーナー：大麦・減塩だしの素・乳酸菌飲料 等 会場 アシスト21 講堂(小倉北区馬借1-7-1)	11/3~ 11/15

お申し込み

いずれの回も予約が必要となりますので、申込期間に、電子申請（二次元コードから）または、往復はがき（裏面参照）にてお申し込みください。

二次元コード



北九州市 認知症支援・介護予防センター TEL:522-8765 FAX:522-8773
住所:北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号 総合保健福祉センター(アシスト21)3階

必要事項をご記入の上、各申込期間最終日、**必着**でお送りください。

往信はがき(表面)	返信はがき(表面)	返信はがき(裏面)	往信はがき(裏面)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">802-8560</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">往 信</div> <p>北九州市小倉北区馬借 1-7-1 認知症支援・介護予防センター 「栄養ラボ」担当</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 下記宛先を直接貼ることも可能です。 </div>	<p>この面は、何も記入しないでください。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">郵便番号</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">返 信</div> <p>参加者住所 参加者氏名</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 希望日・会場名 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 参加者氏名(ふりがな) ⑤ 電話番号 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 下記必要事項を記入の上、貼ることも可能です。 </div>

注意事項

- 申込みは、はがき1枚につき1名まで。複数申込みは無効となります。
- 応募多数時は抽選となります。
- 参加の可否については、おおよそ5日前までに応募者全員に返信はがきにてお知らせします。

(宛先)

キリトリ

〒802—8560

北九州市小倉北区馬借1-7-1
認知症支援・介護予防センター
「栄養ラボ」担当

(宛先)

キリトリ

〒802—8560

北九州市小倉北区馬借1-7-1
認知症支援・介護予防センター
「栄養ラボ」担当

(必要事項)

		キリトリ		
① 栄養ラボ	希望日	月	日	
	会場名【		】	
② 郵便番号	〒			
③ 住 所				
④ ふりがな 参加者氏名				
⑤ 電話番号				

(必要事項)

		キリトリ		
① 栄養ラボ	希望日	月	日	
	会場名【		】	
② 郵便番号	〒			
③ 住 所				
④ ふりがな 参加者氏名				
⑤ 電話番号				