

今すぐ役立つ情報満載!

# 食べて元気にフレイル予防

## ～シニア食育講座～

食は生きる力であり、たのしみの1つです。  
いつまでも元気に暮らせるように食事について考えてみませんか?

2コースから選べます

講師を無料で  
派遣します



### 1 講話のみ

管理栄養士等が食育に関する講話を行います。テーマについては、ご希望に応じます。(例:若さを保つ食生活、生活習慣病予防の食事 など)  
必要な物: マイクなど

### 2 講話 + 調理実習等

管理栄養士等による講話と調理実習等を行います。  
必要な物: マイク、調理に使用する材料、器具、食器など



対象者 … 北九州市在住の65歳以上の方で構成されるグループ

会場 … 市民センターや町内の集会所など(会場の確保は申込み者が行って下さい)

料金 … 講師の派遣は無料です。

会場使用料と調理に必要な経費は、申込み団体(グループ)の負担となります。

\*実施予定回数に達した場合はお断りすることがあります。

\*講師の都合により、日程を調整させていただく場合があります。

\*講話内容は、担当者が打ち合わせをさせていただきます。

\*調理実習の際の補償(傷害保険の加入等)は、申込み団体(グループ)で行ってください。

## 申込方法

### ① 電子申請

右の二次元コードからお申込みください。

### ② FAXまたは郵送

裏面の申し込み様式ご記入の上、会場となる地区の区役所保健福祉課(裏面下)へお申込みください。

