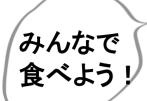
令和7年度 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業

生活習慣病・低栄養・フレイル予防のための



# 長生きごはん会



~材料をまぜるだけ、切って煮るだけ、簡単!血流・骨・筋肉アップの料理試食~

いつまでも健康で長生きするための食事や生活について 管理栄養士、保健師と一緒に試食をしながらお話しませんか?



心筋梗塞 脳梗塞予防

血圧・血糖値が 高めの方! 美味しく 減塩したい

飲み込みや ムセが 気になる



#### 【内容】

栄養士が調理した1食(カロリー550kcal程度、塩分2g目安)の料理の試食を行います。食べながら調理の工夫やポイントをご説明します。

※男性や料理が苦手な方でも簡単に作れる料理の紹介です。

※ご希望の方には終了後、個別栄養相談・健康相談を実施します。



## 開催日時:会場

12月 3日(水)11時~12時30分:構造改善センター

12月 4日(木)11時~12時30分:桧原多目的集会所

12月 9日(火)12時~13時30分:自然環境活用センター

12月10日(水)10時30分~12時:生涯学習センター

※会場により時間が異なりますのでご注意下さい

☆持ち物・・・・・なし ☆参加費・・・・・無料

【完全予約制 ※お早めに申し込みください】

※事前に申し込みが必要です。

各開催日<u>1週間前までに</u>、お電話、メール、裏面の申し込み書に 記入の上FAXいただくか、または右のQRコードからお申込み下さい➡



#### 【申し込み・問い合わせ先】

北塩原村保健福祉課保健係 保健センター 〒966-0402 北塩原村大字大塩字堀田山8518-93

電話:0241-28-3733 FAX:0241-28-3735

E-mail: hoken02@vill.kitashiobara.fukushima.jp





みんなで食 べよう!

## 生活習慣病・低栄養・フレイル予防ための 長生きごはん会 参加申し込み書

- 電話での申し込み 🕿 0241-28-3733
- ファックスでの申し込み FAX 0241-28-3735
- E-mailでの申し込み hoken02@vill.kitashiobara.fukushima.jp
- 右のQRコードから申し込み⇒
- 郵送 \* 窓口での提出



〒966-0402 北塩原村大字大塩字堀田山8518番地93 北塩原村保健福祉課保健係(保健センター) 宛て

### 【完全予約制】

申し込み締め切り:各開催日1週間前まで

希望の会場	北山 桧原 裹磐梯 大塩 12/3 12/4 12/9 12/10
参加者氏名	
住 所	〒 北塩原村大字 字
	【行政区:
連絡先(電話番号)	<b>73</b>

【問い合わせ】 北塩原村保健福祉課保健係(保健センター)

**☎** 0241−28−3733