令和8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

健康で長生きごはん会

みんなで食べよう！

健康寿命を延ばそう！

～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にお口の健康や食事と生活について
歯科衛生士、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　2日（水）11時～12時30分：構造改善センター
12月　3日（木）11時～12時30分：桧原多目的集会所
12月　8日（火）12時～13時30分：自然環境活用センター
12月　9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】

※<u>事前に申し込みが必要</u>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

（※こちらは裏面です。案内は表面にあります。）

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

健康で長生きごはん会　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 12/2　桧原 12/3　裏磐梯 12/8　大塩 12/9**
参加者氏名	
住　　所	〒 北塩原村大字　　字 【行政区：　　】
連絡先(電話番号)	☎

【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