

甲府市介護保険をよくする会 学習会

「毎日おいしく、介護予防」

～元気で長生きは、食事から～

令和6年10月吉日

甲府市介護保険をよくする会

代表 保坂 勢津子

介護予防というと、運動を思い浮かべる人も多いですが、しっかりと運動するためには、十分な栄養を摂ることが欠かせません。

「十分な栄養を摂る→身体活動量が増える→食欲が増す→十分な栄養を摂る」という好循環が生まれます。

シルバー世代の食事で大切なのは「食べたい」という気持ちと「食べやすい料理」です。今回の学習会では、高齢者の食事と介護食について、試食を交えてお話させて頂く機会を設けました。

■ 日 時 令和6年10月26日（土）

■ 受 付 13：45～

■ 学習会 14：00～16：00



■ 講 師 市川 剛 氏（生活共同組合ユークラブ 宅配支援部配食サーサービス課）

■ 参加費 無料

■ 場 所 甲府北東公民館 甲府市武田3-1-6（裏面地図参照）

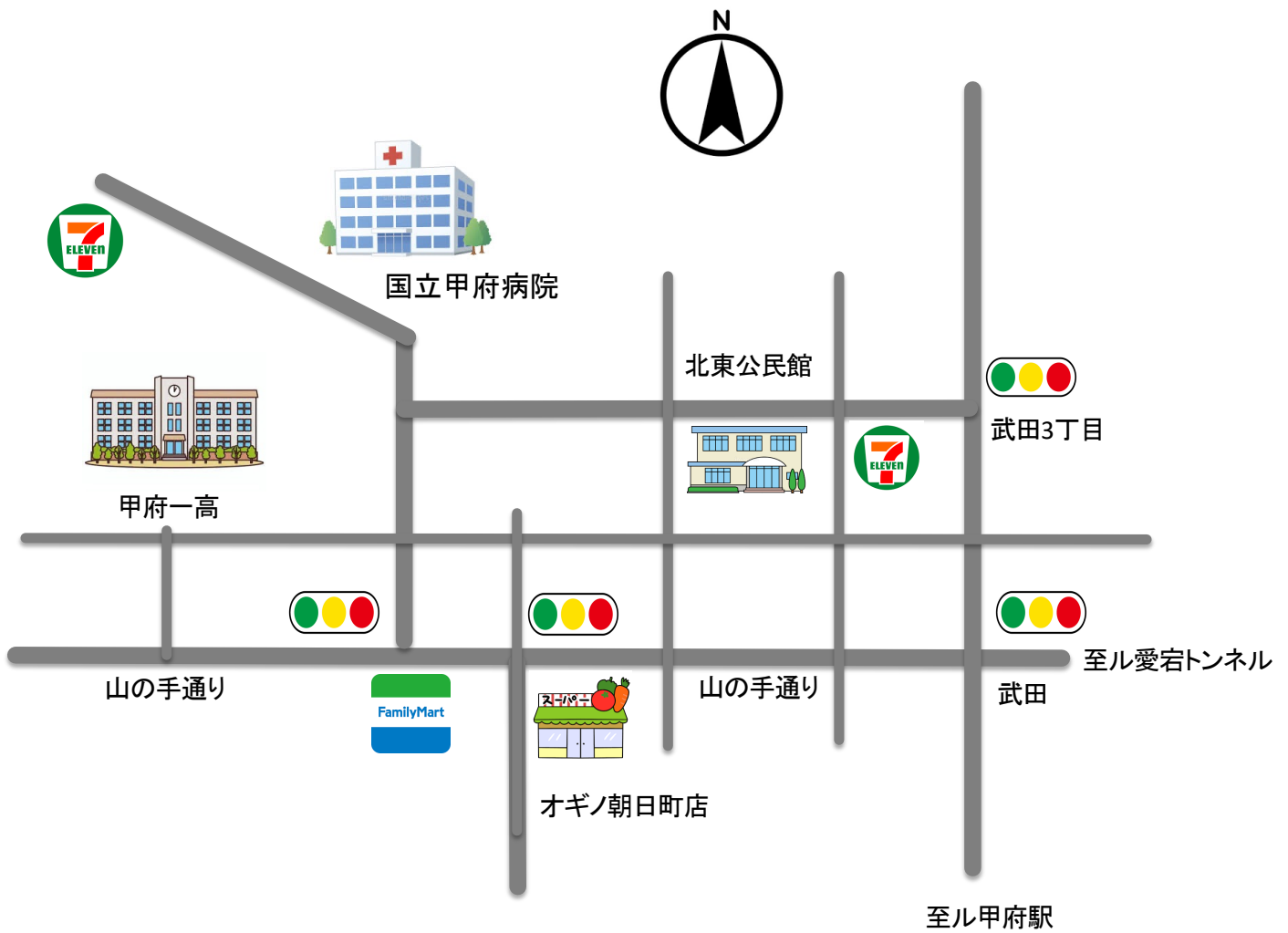
■ 主 催 甲府市介護保険をよくする会

<http://kofu-yokusurukai.com/>

電話 080-2552-2224

当会協賛企業様（順不同・敬称略）

エ・ビーナ居宅介護支援事業所 介護センター花岡 共立介護支援センター ケアセンターなごみ ショートステイたから 特別養護老人ホームいけだの里 和のデイサービス あさかわ 甲府共立病院 甲府健康友の会 （有）伊東工務店



会場は「北東公民館」です。

山梨県甲府市武田3丁目1-6

駐車場が限られていますので、乗合でお願いします