

令和2年度栄養ラボのご案内(4月～9月)

栄養ラボでは……「食」をテーマに栄養や口腔、お薬などに関する相談や講演会を行います。

◆個別相談(4月～7月・9月開催)

栄養や口腔に関する相談に管理栄養士と歯科衛生士が応じます。

また、月替わりで、ミニ講話や各種測定も行います。

栄養：介護予防や生活習慣病予防の栄養相談、フードモデル等の展示も行います。

口腔：お口の機能(飲み込みにくい等)や口腔ケア(歯や入れ歯の手入れ等)についての相談。

ミニ講話：管理栄養士や薬剤師によるミニ講話や、メーカーによる栄養補助食品等の紹介や試食を行います。

申込み 必要。

※7/3より受付開始

参加費は無料。お電話又は、申込書に必要事項をご記入の上、申込み下さい。(FAX可)

但し、定員になり次第、締め切らせていただきます。

※申込み後、参加可能な場合は、連絡致しませんので、直接会場へお越し下さい。

〔 対象者 概ね65歳以上の方
会場 認知症支援・介護予防センター【総合保健福祉センター(アシスト21)5階】 〕

日程	内 容		時 間	申込み
4/23 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30	
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック		
	ミニ講話	「血管年齢を上げる食生活」・血流測定	14:00~14:30	
5/28 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30	
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック		
	ミニ講話	薬剤師による「薬と健康食品について」	14:00~14:30	
6/18 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30	
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック		
	ミニ講話	野菜350gをとる工夫	14:00~14:30	
7/30 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定	13:30~15:30	要申込み 先着15名 程度
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック		
	ミニ講話	家庭でおきる食中毒? 「あなたの手洗い大丈夫?」	14:00~14:30	
9/24 (木)	栄養	栄養相談と体脂肪測定、ご家庭のみそ汁の塩分測定 ※みそ汁チェックをご希望の方は、汁を大さじ 1杯程度お持ちください。	13:30~15:30	要申込み 先着15名 程度
	口腔	お口の相談と口臭チェッカーによる口臭チェック		
	ミニ講話	塩分とりすぎていませんか? 「惣菜・外食・加工品に 含まれる塩分量」	14:00~14:30	

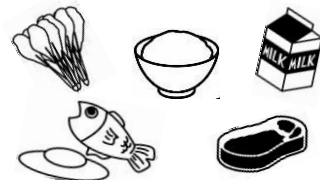
※イベント内容については、変更の場合がありますので、ご了承下さい。

◆食に関する講演会も実施しています。
講演会の日程等は裏面をご覧ください。



◆食に関する講演会（6月～9月開催）

月1回、管理栄養士や歯科衛生士等の専門職による健康に役立つ情報等を提供します。



◆薬剤師、管理栄養士による個別相談の併設（6月開催）

講演会にあわせて、薬剤師や管理栄養士による個別相談を実施します。

お薬の相談は、お薬に対する疑問や、困っていること、健康食品やサプリメントなどに関する相談、在宅訪問、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師についての説明などを行います。お気軽にどうぞ。（※お薬手帳をお持ちの方はご持参ください。）

申込み 必要。

※6/18より受付開始（9/10 試食会のみ、8/17より受付開始）

参加費は無料。お電話又は、下記の申込書に必要事項をご記入の上、申込み下さい。（FAX可）

但し、定員になり次第、締め切らせていただきます。

※申込み後、参加可能な場合は、連絡致しませんので、直接会場へお越し下さい。

〔 対象者 概ね 65 歳以上の方
会 場 認知症支援・介護予防センター【総合保健福祉センター（アシスト21）5階】 〕

日程	内 容	講師	申込み
6/11 (木)	【講演会】13時30分～14時30分 ①のぼそよ健康寿命～お口元気でフレイル予防～	①歯科衛生士	要申込み 先着50名程度
	【個別相談】14時30分～15時30分 ・薬剤師によるお薬の相談と肺年齢測定、骨折発生リスクの計算 ・管理栄養士による栄養相談		申込み不要 相談無料
7/9 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①毎日とり入れようコツコツ健骨生活 ②コツ骨健康レシピ	①管理栄養士 ②管理栄養士	要申込み 先着30名程度
8/6 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①「栄養の日、栄養週間」元気に食べてますか？ ②まんべんなく栄養をとる工夫	①管理栄養士 ②管理栄養士	要申込み 先着20名程度
8/27 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①「感染症に負けない体づくりの秘訣！ ～免疫力アップの食事の工夫と熱中症対策～」	①管理栄養士	要申込み 先着30名程度
9/10 (木)	【講演会】13時30分～15時00分 ①（試食会）減塩で健康生活「美味しく減塩、脳卒中予防」 ※会場がアシスト5階から3階（ADL室）へ変更になります。	①管理栄養士	要申込み (8/17～) 先着30名程度

◆食に関する個別相談も実施しています。※個別相談の日程等は裏面をご覧ください

申込み・お問い合わせ先

北九州市 認知症支援・介護予防センター 担当：小畑・森・福田
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）5階

栄養ラボ「食に関する講演会」参加申込書 切り取り (1枚で2名様まで申込みいただけます)

参加希望日		参加希望日	
氏名(フリガナ)	()	氏名(フリガナ)	()
電話番号		電話番号	