

高齢者がおいしく食べるコツ

いつまでも元気で暮らすためには、毎日の食事が大切です。それはわかっているけど…高齢になってくると食べにくいものがあったり、調理がしづらくなったりして、ついつい手軽に食べられる物に偏りがち…
だけどそれでは、必要な栄養が足りていないかも???
そこで、高齢者の食事のポイント、噛みやすくする調理方法や進んでとりたい栄養素・食材について学んでみませんか。
高齢のご家族がいる方や、高齢者の支援をしている方々にもお勧めです。



【日時】 令和5年9月21日（木） 18:30~19:30

【会場】 男女共同参画センター・ムーブ
5階 大セミナールーム（小倉北区大手町11-4）
※ 西鉄バス「ソレイユホール・ムーブ前」すぐ
※ 駐車場（有料）あり

【講師】 在宅栄養専門管理栄養士 岡田 圭子 氏

◇ 申込締切 令和5年9月19日（火）
（締切後のお申込についてはお問い合わせください）

◇ 申込方法 電子申請 または FAXで申込
（詳しくは裏面をご覧ください。）

◇ 定員 100名（応募者多数の場合は抽選）
⇒抽選漏れの方のみ、事務局から連絡します。



【お問合せ】 小倉北区役所保健福祉課 「あい愛ネット小倉北」事務局
電話 093-582-3440（平日 8:30~17:15）

