

## 健康栄養教室 ～フレイル予防・改善編～

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性の低下により、要介護の危険性が高まった状態のことです。「シニア世代の食生活のポイント」を知ることによって、フレイルは予防・改善できる可能性があります。

元気に楽しく、自分らしく過ごすためのポイントを、保健師と管理栄養士が話します。



- 日時 1月25日(木) 午後2時～3時半
- 会場 南コミュニティセンター
- 内容 ◇低栄養やフレイルを予防・改善する食生活に関する講話◇レシピの紹介
- 定員 24人 (申込多数の場合は新規優先のうえ抽選)
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき (「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限 1月18日(木) (必着)
- 申し込みと問い合わせ先  
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222

## 認知症サポーターステップアップ講座 (応用編)

認知症の人の話し相手となったり、認知症の人のやりたいことを一緒に楽しんだりする「チームオレンジ認知症サポーター」を養成します。今回は「応用編」として、認知症の人に接する際に必要な知識・技術の習得やチームオレンジの意義、サポーターの役割などを学びます。

### ●講座日程

	内容	Aコース 午前10時～正午	Bコース 午後2時～4時
1	講座 認知症という疾患の理解と本人の思い	1月20日(土) 304会議室	1月25日(木) 306会議室
2	講座 認知症の方への接し方	2月3日(土) 306会議室	2月8日(木) 301会議室
3	施設見学 福岡市認知症フレンドリーセンター	2月17日(土) 施設(福岡市)	2月22日(木) 施設(福岡市)
4	グループワーク 考えよう 支援者としてできること	3月2日(土) 306会議室	3月7日(木) 306会議室

※令和2年度以前にサポーターになった人で、基礎講座を受講していない人は問い合わせてください。

※受講できない回がある場合、別のコースへの振替えが可能です。

- 対象者 令和3年度以降に認知症サポーターになった人
- 会場 まどかぴあ
- 定員 各コース25人
- 申込方法 ◇電話◇送付◇FAX (氏名・住所・電話番号・受講コースを記入)
- 申込期限 1月15日(月) (必着)
- 申し込みと問い合わせ先  
すこやか長寿課地域包括支援センター

☎(501)2306

☎(572)8432

