



食事を変えたら からだも心も生活も変わる



身体にはバランスの良い食事が良い。でも、これまでの食生活を変えることは難しい。そんなあなたに、管理栄養士と一緒に日頃の食事を振り返ることであなたにピッタリの食生活を提案します！

栄養改善教室

【参加者の声】

- 食事への意識が変わった！
- 身体がかるくなった！

【対象】 要支援1・2または事業対象者のうち、次のいずれかに該当する方で、宿題(簡単な食事日記)を意欲的に行うことができる方。

- ・ 体重が目立って減ってきた方ややせぎみの方
- ・ 太りぎみの方や、高脂血症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病が心配な方(病院で食事指導を受けている方は除く)
- ・ バランスの良い食事について学びたい方

※事業対象者：65歳以上の方で、基本チェックリスト(問診票)で判定

【期間 3か月 全6回コース】

【日程 別紙参照】

【会場 介護予防支援教室ききょう (ききょう会館1階)】

【定員 各コース7名】 ※コースは下表参照

【受講料 無料】

【送迎】 次のいずれかに該当する方に送迎を行っています。

- ・ 徒歩、自転車、車、公共交通機関等で会場まで通うのに30分以上かかる方
- ・ 一人で会場まで通うのが困難な方

※1時間程度乗車していただく場合があります。

<問い合わせ> 担当ケアマネジャーまたはお住まいの地域を管轄する地域包括センター

あなたのお住まいの地域	管轄する地域包括支援センター(電話)		コース
神山	やすらぎ	61-3350	Aコース
西成	アウン	51-1384	
富士・向山・丹陽町・千秋町	ちあき	81-1711	
宮西・貴船・大志	まちなか	85-8672	
今伊勢町	やすらぎ	61-3350	Bコース
葉栗・北方町・木曾川町	コムネックスみづほ	86-5333	
浅井町	アウン	51-1384	
奥町	やすらぎ	61-3350	Cコース
大和町・萩原町	萩の里	67-3633	
起・小信中島・三条・大徳・朝日・開明	泰玄会	61-8273	

令和3年度 栄養改善教室 日程表

場 所		介護予防支援室ききょう一宮(ききょう会館1階) (住所) 音羽1丁目5-17					
教室コース		Aコース		Bコース		Cコース	
お住まいの連 区		神山・西成・富士・向山・貴船 丹陽町・千秋町・宮西・大志		今伊勢町・葉栗・北方町 木曾川町・浅井町		奥町・大和町・萩原町・起・三条 小信中島・大徳・朝日・開明	
開催時間		14:00～15:15		10:00～11:15		10:00～11:15	
前 期	4月	/		/		7日 (水)	1階支援室
		/		/		21日 (水)	1階支援室
	5月	/		/		12日 (水)	1階支援室
		/		/		26日 (水)	1階支援室
	6月	/		/		9日 (水)	1階支援室
		/		/		23日 (水)	1階支援室
期	7月	7日 (水)	1階支援室	7日 (水)	1階支援室	/	
		14日 (水)	1階支援室	14日 (水)	1階支援室	/	
	8月	4日 (水)	1階支援室	4日 (水)	1階支援室	/	
		18日 (水)	1階支援室	18日 (水)	1階支援室	/	
	9月	8日 (水)	1階支援室	1日 (水)	1階支援室	/	
		15日 (水)	1階支援室	15日 (水)	1階支援室	/	

後 期	10月	/		/		6日 (水)	1階支援室
		/		/		20日 (水)	1階支援室
	11月	/		/		10日 (水)	1階支援室
		/		/		24日 (水)	1階支援室
	12月	/		/		8日 (水)	1階支援室
		/		/		22日 (水)	1階支援室
期	R4年 1月	19日 (水)	1階支援室	19日 (水)	1階支援室	/	
		26日 (水)	1階支援室	26日 (水)	1階支援室	/	
	2月	9日 (水)	1階支援室	9日 (水)	1階支援室	/	
		16日 (水)	1階支援室	16日 (水)	1階支援室	/	
	3月	2日 (水)	1階支援室	2日 (水)	1階支援室	/	
		16日 (水)	1階支援室	16日 (水)	1階支援室	/	

・教室開始の約1週間前頃参加案内通知を郵送させていただきます。