

自分と家族に寄り添う食生活

～からだや生活の変化に合わせて工夫できること～

○からだや生活の変化に対応した食生活

- ・高齢者に起きやすいからだや生活の変化についてお話しします
- ・高年齢に合わせた食事の工夫について
☞ フードモデルやとろみ剤を使って紹介します



○いつもの食事にひと工夫を！

- ・普段の食事に取り入れやすいアレンジ方法や代替品を紹介します

【日時】 2月18日 (火)

参加費
無料

午後1時30分～3時30分

【場所】 生涯学習センター3階ホール



【講師】 須坂市地域包括支援センター
管理栄養士

※会場内は暖房を使用しますが、温度調整ができるように暖かい服装でお越しください

☆対象者：介護している方、テーマに関心のある方

☆申し込み締め切り：2月14日(金)

☆送迎が必要な方はご相談ください

《お申し込み・お問い合わせ先》

- | | |
|------------------------|------------------|
| ・須坂市地域包括支援センター | TEL 026-245-4566 |
| ・須坂市地域包括支援センター須坂やすらぎの園 | TEL 026-214-2611 |
| ・居宅介護支援事業所 須坂荘 | TEL 026-242-5440 |
| ・グリーン在宅介護支援センター | TEL 026-214-3165 |
| ・県立信州医療センター（地域医療福祉連携室） | TEL 026-246-6577 |

〈インターネットから申し込みする方法〉

- ◆二次元バーコードか、URLより申し込みサイト「ながの電子申請サービス（須坂市）」へアクセスしてください。

お申込はこちらから



https://apply.e-tumo.jp/city-suzaka-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=51728

〈マスク着用のお願い〉

人が集まる施設、高齢者等が集まる場合はマスク着用を呼びかけておりますので、ご理解ご協力の上、当日はマスクを着用にてご参加ください。

