

# 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
- ・高齢期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)**

午後1時30分～3時30分

参加費  
無料

【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](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。

