

生涯、美味しく食べ続ける「幸せ」を♪

「いつまでも住み慣れた地域で自分らしく生活し続けたい！」そのような市民の皆さまのご希望が叶えられるよう、健康支援の一環として、市内で活動するの団体様への出前講座を行っています。

「食べること」は、丈夫な体を維持するだけでなく、日々の楽しみにも繋がります。高齢期に必要な筋肉量の維持や低栄養予防のための食事の工夫、お口のケアや噛む力・飲み込む力を維持するための工夫など、生活の中で取り組めることをお伝えします。（具体的な講座内容は依頼団体様とご相談の上、決定します。）

栄養講座

※管理栄養士が担当します。

（内容例）

- ・ 栄養講話
- ・ 個別相談
- ・ 体組成（筋肉量等）測定
- ・ 握力測定

けんこう 健口講座

※歯科衛生士が担当します。

（内容例）

- ・ 健口講話
- ・ 健口体操（むせ込みや食べこぼしの予防、口の乾き改善についての体操）
- ・ 個別相談



※一講座あたり 60～90 分程度です。時間の短縮や延長等については相談に応じます。
※月～金曜日（土日、祝日、12/29～1/3 除く）の午前 10 時～午後 5 時で実施します。

【問い合わせ先】

富田林市 健康推進部 高齢介護課
TEL：0721-25-1000（内線 198）

～利用方法～

①高齡介護課へ電話等で日程調整をしてください。(電話番号等は表面参照)

※1. ご希望の日時(第一希望、第二希望)、ご希望の内容(栄養講座、健口講座^{けんこう})を教えてください。

※2. ご希望の日程の概ね2か月前までにご連絡をお願いします。ご希望のお日にちの2か月以内のご依頼の場合は、一度ご相談ください。(各専門職と調整を行いますが、ご希望に添えないこともあります。ご了承のほどお願いいたします)



②「とんだばやし発見出前講座」講師派遣申込書をご記入ください。

※記載方法は別添「とんだばやし発見出前講座」講師派遣申込書見本」をご参照ください。



③「とんだばやし発見出前講座」講師派遣申込書を提出してください。

期限:実施希望日の30日前

提出先:Topic(市きらめき創造館)内「生涯学習課」

※提出方法は、持参、郵送、FAX、電子メールのいずれでも可。

※地図、住所、電話番号、FAX番号等は別添「Topic地図」をご参照ください。



④講師の派遣が決まりましたら、Topic(生涯学習課)から申込者へ連絡があります。