

令和7年5月

会員各位

長岡京市ファミリーサポートセンター

TEL959-3034 / FAX959-3201

## 第1回 講習会のご案内

新緑の候 会員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、当センターの運営につきまして、ご支援とご協力を賜り誠にありがとうございます。さて、みだしの件について下記のとおり開催することになりました。つきましては、ご多用とは存じますが、ご参加くださいますようご案内申し上げます。



1. 日 時 令和7年6月11日（水）午前10時30分～12時
2. 場 所 長岡京市立中央公民館 2階 講座室
3. 講 師 株式会社 明治 食育担当
4. テーマ 「カラダは食べた物からできている」～元気な人生100年のヒント～
5. 定 員 30名
6. 参加費 無 料
7. 保 育 5名（先着順・要予約）  
(お茶・おむつ等必要なものを準備してください)

多くのご参加を  
お待ちしています！

\*今回、午前10時30分開始になっておりますので  
開始時間にご注意ください。



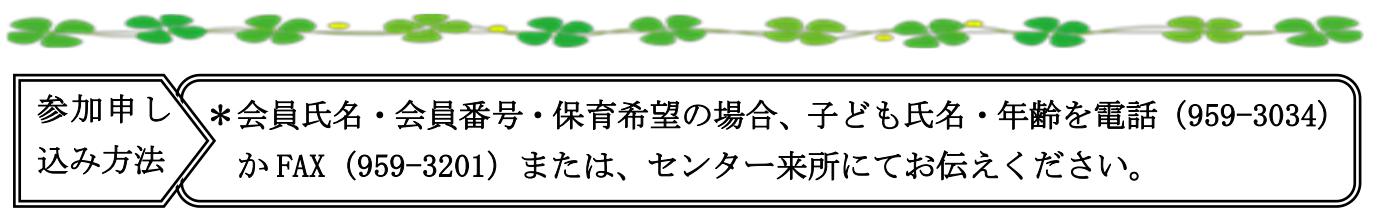
### 【講習内容】



健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？  
“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を  
実例と体験を交え考えます。まず、食事・口から食べる・運動の  
重要性についてお話し、食べるために必要なメンテナンス（点検）  
とトレーニング（訓練）の重要性をお伝えします。  
健康な体づくりに大切なタンパク質とカルシウムについてもお話  
し、ご自身の食事の栄養バランスをチェックする方法も紹介します。



\*感染症等の影響で、中止や変更になる場合があります。最新情報は、センターまで問い合わせをお願いします。



参加申  
込み方法

\*会員氏名・会員番号・保育希望の場合、子ども氏名・年齢を電話（959-3034）  
かFAX（959-3201）または、センター来所にてお伝えください。