

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

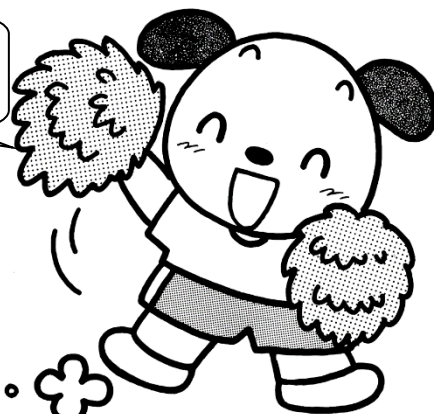
第1回 講習会のご案内

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
お待ちしております！

*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。

参加申し
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。