

食生活で元気に長生き

【学習プログラム】

※各回申込可

| 回 | 日時 | テーマ | 学習支援者 |
|---|---|---|--|
| 1 | 2017年 (平成29年) 6月10日(土) 14:00~16:00 | 【食の国際化についてー世界の国々の食文化への理解と食の安全への考え方】 今や私たちは日本に居ながらにして世界の料理を味わえる、まさに「食卓の国際化」時代といえます。食文化の多様化・相対性を踏まえ、かつ安全な食卓をどのように作り上げていくか、皆様とご一緒に考えていきたいと思ひます。 | 佐伯栄養専門学校専 任講師 衛生学修士 伊東 秀子 |
| 2 | 6月24日(土) 14:00~16:00 | 【科学の視点から見る“調理のコツ”】 調理の目的は食品を食べ易くおいしくすることです。いわゆる「調理のコツ」には科学的な根拠があります。おいしく調理するための要点を科学の視点から解説します。試食も行う予定です。 | 佐伯栄養専門学校非 常勤講師 関本 美貴 |
| 3 | 7月1日(土) 14:00~16:00 | 【元気なごっくんて長生きしよう!】 私達が行っている「食べる」という行為は、単に「ごっくん」と飲み込むだけではなく、何をどのくらい口に運ぶかを判断し、歯を使って噛み、舌を使って喉の奥へ送り込む、といった一連の動きを無意識に行っています。この過程のどの部分が障害されても、「上手く食べられない」つまり嚥下障害が起こります。今回は、「元気なごっくん」を維持していくためのポイントをお話ししていきます。 | 東邦大学医療センター大森病院嚥下障害 対策チーム 摂食・嚥下障害看護 認定看護師 山崎 香代 |
| 4 | 7月8日(土) 14:00~16:00 | 【口から食べるから、元気になる!】 いつまでも自分の歯で、何でも美味しく食べられるように口のコンディションを保つためには、いくつかのコツがあります。嚥下体操や口腔ケアの方法など、日常生活の中で、自分でできる事を実践を交えて分かりやすくお話しします。 | 調布地域健康課 歯科衛生士担当係長 外谷 陽子 |

【参加費】 2回目(6/24) 試食材料費 500円、4回目 咀嚼検査ガム 実費

会 場： 佐伯栄養専門学校(蒲田新校舎)7階 階段教室 (裏面に地図あり)

時 間： 午後 2:00~4:00

対象/定員： 原則として 大田区在住、在勤、在学の16歳以上の方 各回70名
(応募者多数時抽選)

申込方法

往復はがき、または電子申請でお申込みください。

- ※ 一通につき、一人、参加希望の日程を明記の上お申込みください。
- ※ 電子申請でお申込みの方は、大田区HPをご覧ください。
5/15(月)以降 再度ログインし、当落をご確認ください。
- ※ 締切日以降も定員に満たない場合は、電話でお申込みを受付けます。
地域力推進課までお気軽にお問合せください。

往復ハガキ記入例 ↓

2017年5月12日(金)必着

| | |
|---|--|
| ↓ 往信 (表) | ↓ 返信 (裏) |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 144-8623 往信 大田区地域力推進課 区民大学担当 宛 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 何も書かないでください。 </div> |

| | |
|---|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 返信 ご自分の〒・住所・氏名を書いてください。 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ① 佐伯栄養専門学校 〇月〇日 ②〒・住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 </div> |
|---|--|

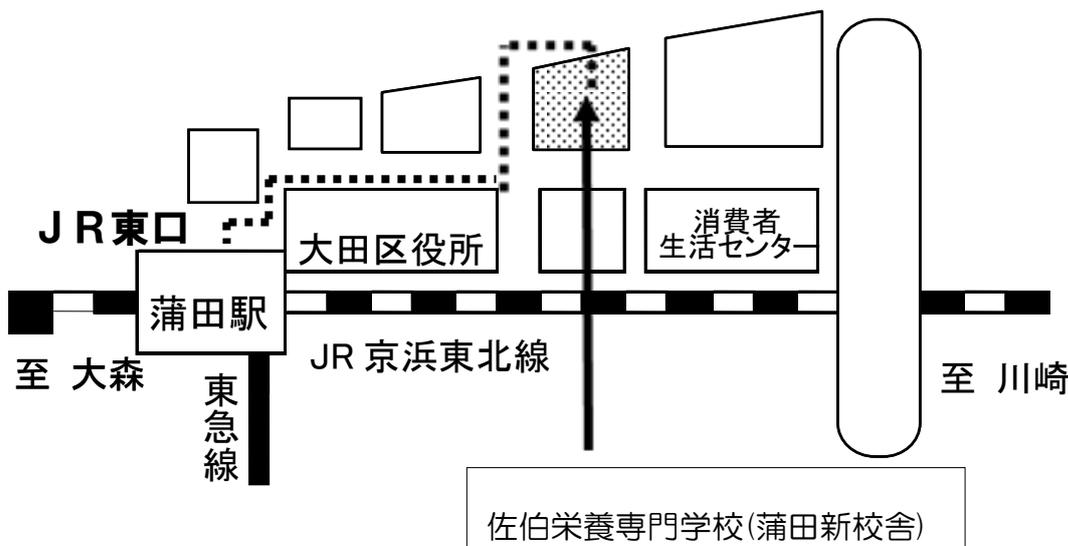
↑ 返信 (表)

↑ 往信 (裏)

佐伯栄養専門学校 学校案内図

(所在地：大田区蒲田5丁目45番5号)

*車でのご来場はご遠慮ください



佐伯栄養専門学校(蒲田新校舎)

主催・申込先

大田区地域力推進課 生涯学習担当 (区役所6階28番)

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

電話：03-5744-1443 FAX：03-5744-1518

HP：<http://www.city.ota.tokyo.jp>