



第2回

日時：2月29日（月）

応用編

10時から（14時頃終了予定）

内容：栄養士による栄養のお話
調理（第1回で決定した献立）
ボランティア活動について紹介

第1回

日時：2月22日（月）

基礎編

10時から（14時頃終了予定）

内容：栄養士による栄養のお話
簡単な調理
次回の献立について話し合い

男性の一人暮らしや夫婦ともに高齢になることで、男性も料理をする機会が増えています。栄養教室といえば、参加されるのは女性がほとんどです。そこで、参加者を男性に限定し、男性同士交流しながら、栄養や調理を学んでいただく教室を企画しました。

日頃から料理する機会のある方はもちろん、初心者の方もぜひご参加ください。

気軽に学んでクッキング！

男性高齢者のための栄養改善教室

基礎編&応用編

対象者：おおむね 65 歳以上の男性
場 所：地域福祉センター 2階
持参物：エプロン タオル
参加費：500円（基礎編・応用編2回分）
※地域包括支援センターまでお申込ください。
（2月17日（水）締め切り）

お詫び 2月号に掲載を予定していました『認知症サポーター』については、3月号でご紹介します。

「ぴあサロン」～家族のつどい～
2月17日（水）13：30～15：30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合しましょう。

.....

ものわすれ相談（個別相談）
3月15日（火）13：30～（要予約） 地域福祉センター 2階
担当医：澳 親人医師（認知症サポート医）

◆最近忘れっぽくなってきて心配
◆家族が認知症かも？対応の仕方がわからない ◆認知症を予防するにはどうしたらいい？
・・・など、ものわすれに関するあらゆる相談を、認知症サポート医がお伺いします。個別相談ですので、事前に申込が必要です。下記までご連絡ください。（締め切り 3月10日（木））

お問い合わせ・ご予約
湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120