

高齢者食改善 ボランティア養成講座

高齢者が健康で元気に生活をおくるためには、
日々の運動はもちろん毎日の食生活が重要です。
高齢者の食事の改善により、栄養改善・介護予防をはかることを目的に、
食事会やサロン等の支援をしていただくボランティアを養成するため、
「高齢者食改善ボランティア養成講座」を開催しますので、
調理や食に関心が有る方は是非受講下さい。

●日時・内容

1	11月16日(水) 9:30~11:30	・上士幌町の高齢者の実態と対策・課題 ・高齢者の心と身体を理解
2	11月21日(月)10:00~12:00	・高齢期に起こりやすい『食』の問題 ・食改善のポイント
3	11月28日(月)10:00~12:00	シルバー世代に配慮した献立づくり
4	12月 5日(月) 9:30~13:30	・調理実習
5	12月12日(月) 9:30~11:30	・地域における食事会の開催準備
6	12月19日(月) 9:30~13:30	・食事会の開催 ・まとめ

- 講師 上士幌町地域包括支援センター 保健師・担当職員、上士幌町 管理栄養士
●場所 ふれあいプラザ ※都合により、会場及び日程を変更する場合があります。
●対象 ボランティアや高齢者支援、調理や食に関心が有る方、受講終了後、高齢者の食事会やサロン等に支援可能な方。(これまで受講修了した方は、社会福祉協議会にボランティア登録いただき、高齢者支援の他に乳幼児の離乳食講習や各種調理実習のサポーターとしても活動いただいています)
●定員 15名程度(調理実習の関係上)
●参加申込 11月10日(木)までに社会福祉協議会(電話2-4688 生涯学習センター内)にお申込み下さい。 ※原則、全日程の参加ができる方

キリトリ

高齢者食改善ボランティア養成講座参加申込書

氏名		年齢	歳	電話	2-
住所	上士幌町	(区)	備考		