

# くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

管理栄養士によるおとなの食育講座

## フレイル予防～食べて元気に！～



※フレイルとは「年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態」を指します。

**開催日時：2023年10月3日(火)10時30分～12時00分**

「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をするのも面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」・・・こんな傾向はフレイルかもしれません。自分の状態を確認し、「栄養」「食事の改善」による**予防ポイント**を身近な食材を用い、食品を足したり、変更したりする「ひと工夫」で**バランスのとれた食事の取り方のコツ**をわかりやすくお伝えします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合がございますのでご承知おきください。

講 師	山本友香里氏 管理栄養士 技能文化会館指定管理者(株)明日葉所属		
場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室		
受講料	300円	持ち物	筆記用具
定 員	16名 ※先着順	申 込 み	電話・FAX・来館・会館HPにて お申込後に、やむを得ずキャンセルされる場合は 必ずご連絡をお願いします

### 横浜市技能文化会館

〒231-0031 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分

TEL 045-681-6552

FAX 045-681-6554

E-mail [gibun@socioak.com](mailto:gibun@socioak.com)

URL <https://gibun.jp/>

(受付時間：平日 9時～17時／休館日 第2水曜日・年末年始12/29～1/3)

### お申込者ご記入欄

電話・FAX・来館・会館HPにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。 記入日： 月 日

講 座 名	2023年10月3日(火)開催 フレイル予防 10時30分～12時00分		
フリガナ氏		E-Mail	
電話番号		携帯電話番号	
どちらでお知りになりましたか？	当館・当館ホームページ・インターネット検索・フェイスブック・ツイッター・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・その他( )		

# 管理栄養士によるおとなの食育講座とは？

## ～講師のご紹介～

### 山本 友香里

株式会社明日葉 業務推進部

管理栄養士

管理栄養士として医療機関や高齢者施設における献立作成・調理業務を経験したのち、株式会社明日葉に入社。子育て経験を活かし離乳食相談や栄養講座などに携わっています。



横浜市技能文化会館の指定管理者

(株)明日葉では、社内の管理栄養室及び学校給食事業部等の連携により、様々な食育プログラムを実施し、楽しく「食」について学び、考える機会を提供しています。

明日葉の花言葉は、

「旺盛な活動力」「未来への希望」。

明日葉は摘まれても、翌日には伸びて来るほどの生命力を持っています。

明日葉の想いは、誰一人取り残されない未来への希望を育み今日を支えます。



- JR関内駅南口から徒歩5分
- 市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分

【立体駐車場】営業時間8:00～22:00 収容台数60台  
※入庫可能サイズ 車幅1.95m 車高1.57m 車長4.75m

### 【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合があります。ただし、法令に基づく場合を除き、個人を特定できる情報を本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。