



65歳からの 食べ方講座

2023年

11月25日(土)

時間 / 14:00～15:30 ※13時45分開場

場所 / 大阪樟蔭女子大学

人生100年時代というフレーズをよく耳にします。

できれば、健康に自分らしく過ごしたい。そんな思いを実現するためにも、毎日の食事はとても大切です。

今回の講座では、まず、栄養統計を活用して、日本の状況や、「健康な食事」の考え方について紹介していきます。次に、要介護のリスクでもある“フレイル”と呼ばれる虚弱な状態になることを、どのように防ぐことができるか、具体例を交えながら紹介していきます。

お申込みは裏面へ

参加費
無料

講演①

日本人の栄養の現状と
「健康な食事」のあり方



大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部健康栄養学科 准教授
管理栄養士

木村 明美

講演②

フレイル予防のための
「食べ方」の工夫



大阪樟蔭女子大学大学院
人間科学研究科人間栄養学専攻 教授
くすのき健康栄養センター センター長
管理栄養士

井尻 吉信

要予約

※天候等によっては、中止
になる可能性があること
を予めご了承ください。



大阪樟蔭女子大学大学院
人間科学研究科 人間栄養学専攻



大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属
くすのき健康栄養センター
kusunoki health and nutrition center

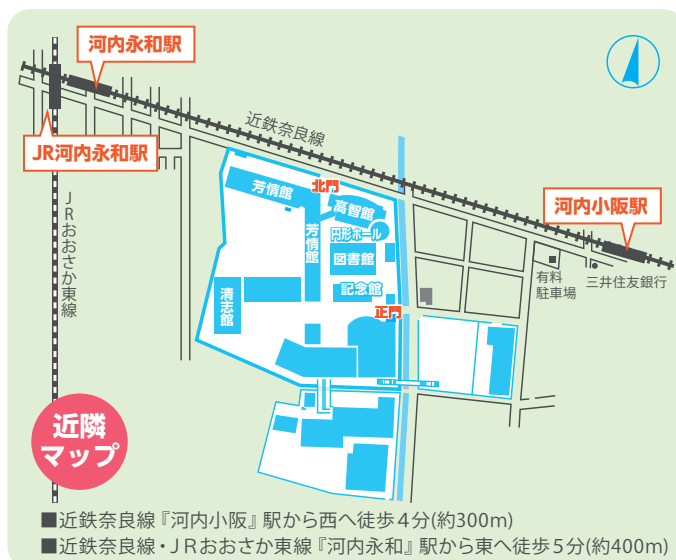
地域社会の健康維持を最新の科学的知見に基づいて応援します。
大学院生の学びの場としても活用しています。



会場へのアクセス ※駐車スペースがございませんので、お車でのご来場は控えください。



大阪樟蔭女子大学 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY



お申込方法 ※ご記入頂いた氏名・住所等の個人情報は厳重に取り扱い、本利用目的以外では一切使用いたしません。

お申込締切 **11月22日(水)必着**

右記のいずれかの方法にてお申込ください。▶

印刷用

公開講演会『65歳からの食べ方講座』

★必須項目

ふりがな★				
氏名★				
年代	10代 50代	20代 60代	30代 70代以上	40代
ご職業	高校生 大学生 その他 ()			
ご住所★ ※都道府県・市町村・マンション名・号数まで お書きください	〒 —			
電話番号★				
FAX番号				
携帯番号★				
E-Mail★	@			

キリトリせん



樟蔭HP
でのお申込

樟蔭HPにアクセスし、公開講座ページの申込フォームに必要事項をご記入の上、送信してください。



<https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/>



FAX
でのお申込

左記に必要事項をご記入の上、06-7507-1045までFAX送信してください。

Fax 06-7507-1045



ハガキ
でのお申込

左記に必要事項をご記入の上、切り取り、ハガキに貼って、下記宛先まで郵送ください。

宛先: 〒577-8550 大阪府東大阪市菱屋西4-2-26
大阪樟蔭女子大学大学院 人間科学研究科
人間栄養学専攻事務センター