令和５年度　聴覚障がい者のためのセミナー

コロナ太り？スポーツは嫌い！やせたい？

そうだ！栄養バランスよく食べよう！

講師：特別養護老人ホーム　眺峰園
主任管理栄養士　坂本　菊江　氏

「コロナ太りで困った！」「スポーツは嫌い！」「でもやせたいなぁ。」スポーツしなくても食事をバランスよく食べると太らないんです。

栄養士の講師を招いて、上のテーマの内容を講演していただくことになりました。そして皆さんと一緒に「バランスシート（裏紙を見てください）」を記入する体験もしませんか？講師のアドバイスをいただいながらバランスシートを記入して、それをもとにして料理してやせてみませんか？

ぜひご参加をお待ちしております。

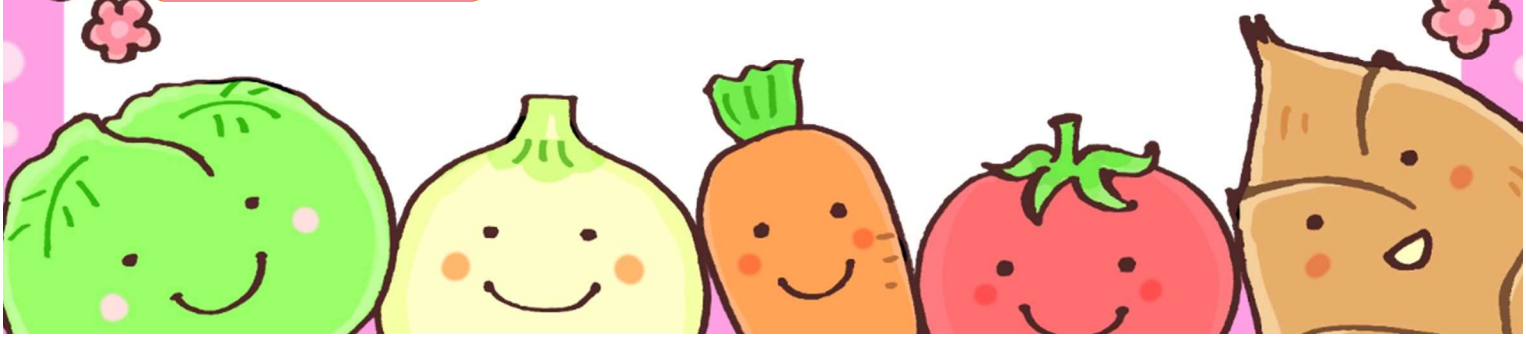
日時　令和５年１１月３日（金・祝）
１０：００～１２：００
（受付：９：３０～）

場所　いきいきプラザ島根　４階４０３研修室

参加費　無　料
※午後、IT 特別講座もあります。
引き続き参加される方は、昼食は各自でご用意ください。

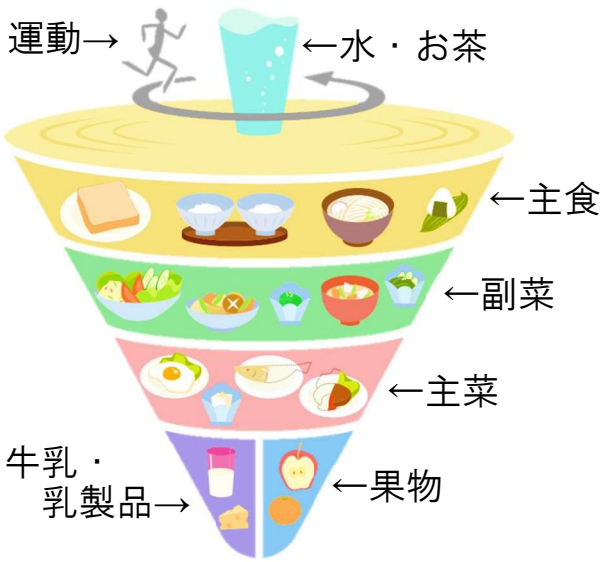
情報保障付き　☆手話通訳　☆要約筆記
☆ヒアリングループ

申込締切日　令和５年１０月２６日（木）



バランスシートとは？

【1 日分】



講師から詳しい説明があると思いますが、簡単に言えば、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか。左の絵にあるように上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という５つの料理グループとして表現しています。コマにある５つの料理グループをバランスよく食べることで、健康的なからだ作りに使えます。

そのバランスシートを 11 月 3 日（金・祝）に講演を聞いてから、記入してみる体験もしますよ。

【参加されるみなさんにお願い】

①マスク着用・手洗い消毒をお願いします。
②換気のため、会場の窓を少し開け、休憩も 2 回取らせていただきますので、暖かい服装でお願いします。
③発熱や体調不良の方は、参加を控えてください。

【申込先／問い合わせ先】

島根県聴覚障害者情報センター

担当：陶山（すやま）

電話：０８５２－３２－５９６０／FAX：０８５２－３２－５９６１

E-mail：tomoe_suyama@ssw.or.jp

令和５年度聴覚障がい者のためのセミナー11 月 3 日（金・祝） への参加を申し込みます。

○ を付けてください ⇒	ろうあ者	難聴者	盲ろう者	健聴者
ふりがな				
氏　名				
住　所	〒　　－			
ＦＡＸ番号		電話番号		
生　年　月　日	年　　月　　日			

※準備の都合上、**10月26日(木)まで**に FAX またはメールでお申込みください。

※傷害保険加入のため、生年月日も必ずご記入ください。なお、この傷害保険は、感染症は対象外となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。