

令和8年度

回覧

# 福祉と健康セミナー&カフェ inおとし

講師

あんの循環器・総合クリニック  
管理栄養士 金子菜美子 氏

令和8年

7月16日(木)

10時~12時

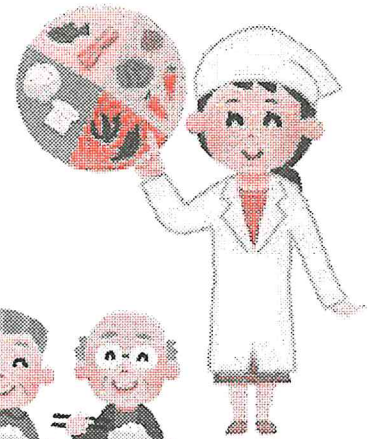
## 第2回

## 毎日の食事と運動で いつまでも元気に過ごす

自身の1日の食事を振り返ろう！

- ・たんぱく質は足りていますか？
- ・バランスの取れた食事とは？
- ・自分に必要な食事の量は？

イスに座って体を動かし、無理なく  
運動解消も一緒にしてみませんか？



参加料  
無料

会場：大歳地域交流センター  
対象：福祉と健康に  
興味のある方

申込：随時  
お申し込み可能です

申込先：  
大歳地区社協事務局  
TEL 083-920-1700  
平日 9:00~17:00  
mail: o104mati@c-able.ne.jp

※要申込です

お名前、連絡先、  
参加されたいセミナーを  
お知らせください

### 実施予定講座

NO.	開催日	時間	内容
3	※まち協とコラボ企画 9月16日(水)	10:00~12:00	認知症を知ろう 「認知症サポーター養成講座」
4	11月1日(日)	※大歳まつりにて実施！ 申込不要	自分のカラダを知ろう 「シニアフレイルチェック」
5	1月15日(金)	10:00~12:00	検討中！

【主催】 主管：大歳地区社会福祉協議会

共催：山口市社会福祉協議会、山口市鴻南地域包括支援センター  
大歳まちづくり協議会健康福祉部会

車両は「ふくまる相談室」へ