

公開講座

受講料
無料

第1回

6/2

土

「家族でふれあいキッチン」

～苦手な野菜もクルクル巻いてパクリンコしっかり食べよう～



献立名：巻き巻きごはん
夏野菜のみそ汁
いちごの白玉団子

材料費として一人500円
ご負担いただきます。

9時30分～13時

- ◆ 講師： 榎尾 幸子（本学食物栄養学科准教授）
松井 佳津子（本学食物栄養学科助教）
- ◆ 対象： 小学校4年生以上のペア（親子・夫婦・友人など）
定員：20組（40名）〈事前申込み先:裏面参照〉
- ◆ 持ってきていただくもの： エプロン、三角巾、手拭タオル等
上履き（とくに小学生は、自分に合うものをお持ちください）
- ◆ 会場： 山陽学園大学・山陽学園短期大学食物栄養学科
B棟105教室（調理室）
本館玄関受付にてご案内します。
- ◆ ご注意：「保育サービス」はありませんので、ご了承ください。

第2回

6/16

土

フレイルに立ち向かおう！

～あなたと私一緒に踊ろう～

◆ 会場：山陽学園大学・山陽学園短期大学 G棟302教室（在宅看護学実習室）

本館玄関受付にてご案内します。

◆ 定員：30名〈事前申込み先:裏面参照〉

◆ 講師：人見 裕江（本学看護学部 教授）

◆ 持ってきていただくもの：

水分補給用のお茶等、タオル

◆ 活動しやすい服装でご参加ください。

14時～16時

近年、注目されています「元気で長生き」をし、健やかに老いるための健康づくりに取り組みましょう。そこで、ご自身のフレイル兆候をチェックしてみませんか。フレイルとは、心身（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。

高齢になるとフレイルが発症しやすいため、ちょっとした衰えに早く気づき、健康を取り戻しましょう。まずは、今回のチェックを通して、自分の健康状態を振り返ってみましょう。

結果を総合チェックシート[栄養とからだの健康チェック](出典：飯島ら、東京大学高齢社会総合研究機構)にシールを貼ることで、ご自分の**健康な部分**と**弱い部分**がわかります。



こんなことはありませんか？
フレイルの危険信号

「外出の機会が減った」

「おいしいものが食べられなくなった」

「活動的ではなくなった」



第1回

「家族でふれあいキッチン」 ～苦手な野菜もクルクル巻いてパクリンコしっかり食べよう～

講師略歴

榎尾 幸子
(食物栄養学科 准教授)
専門は、給食管理・大量調理。
研究テーマは、ジャガイモの煮熟軟化に
関する研究。

松井 佳津子
(食物栄養学科 助教)
専門は、給食経営管理。
研究テーマは、保育園児における食習慣と
保護者の食意識。



第2回

フレイルに立ち向かおう！ ～あなたと私一緒に踊ろう～



講師略歴

人見 裕江
(看護学部 教授)
専門は、在宅看護・高齢者看。
研究テーマは、聞き書きの生活アプローチによる
超高齢者の社会的フレイル予防。

第1・2回会場 / 山陽学園大学 短期大学



●岡電バス「山陽学園大学・短大経由」の下記の便に乗車ください。土日は約20分おきに運行しています。*新岡山港行き*岡山ふれあいセンター行き*三幡南行き(本学を經由しない便もあります。必ず「山陽学園大学・短大経由」の便にご乗車ください。)
◎学内の駐車場をご使用いただけますが台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関で来場ください。



お申し込み方法

下記のいずれかの方法で、①講座開講日及びタイトル ②お名前 親子等ペア講座の場合の記入例→
③ご住所 ④ご連絡先(連絡可能な電話番号及びEメール)をお知らせください。

親：○○○○
子：□□□□

- 第1回 (6/ 2) 締切：5月25日
- 第2回 (6/16) 締切：6月 8日

<お願い>

先着順で受け付けます。早目のお申し込みをお願いします。万一、定員を越えた場合、締め切り前にも受講をお断りする場合があります。

○ハガキ：郵送先 〒703-8501 岡山市中区平井1-14-1
山陽学園大学・山陽学園短期大学
ボランティア支援・地域連携推進センター 公開講座 係

○F A X : 086-273-3226

○Eメール : rc-center@sguc.ac.jp

☆個人情報は公開講座運営のみに使用します。

件名に必ず、「公開講座申込」とご記入ください。

お問合せ先 山陽学園大学・山陽学園短期大学 ボランティア支援・地域連携推進センター
〒703-8501 岡山市中区平井1-14-1

☎ 086-901-0705 センター直通 (受付 9:00~17:00)

※当日の欠席のご連絡は、大学代表電話番号 086-272-6254 まで。

事前 申し込み先