



# 健康実践講座Ⅱ(交流会)

## ～高齢者の食生活と健康課題～

—健康で安心して暮すために、食生活を見直しましょう!—

京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター 第1会議室

交流会Ⅰ部では、センター利用者30名からの食事アンケート結果と高齢者の健康課題について、パネラーと参加者で意見交流を行います。

Ⅱ部では、フルーツ演奏を通じて音楽の癒し効果について紹介します。

令和5年2月15日(水)

午前10時～11時30分

定員20名(先着順)

申込期限:2月13日(月)

### 講座内容

午前 Ⅰ部(1)「高齢者の食生活と健康課題」のアンケート結果報告

10時00分～ (2)パネラーと参加者の意見交換

11時00分

①内科医:田中実氏による健康管理の具体例

②薬剤師:田中圭子氏による「舌」の観察(舌で健康状態のチェックができる等)

③音楽療法士:坂下正幸氏による認知症予防の具体例

④上鳥羽末広会会長:長谷川喜彦氏による健康チェック紹介

11時05分～ Ⅱ部 ①フルーツ演奏:清田博美氏 曲名:早春賦・タイスの瞑想・ダニー・ボーイ・情熱大陸・おぼろ月夜

11時30分

②音楽の癒し効果とストレス解消法

主催 京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター(指定管理者:(株)丸起)

協力 寿薬局 NPO法人SOL 歌声サークル「幸」

問合せ・申込

京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

〒601-8176 京都市南区上鳥羽山ノ本町332番地

◇☎/075-672-3521 ◇Fax/075-662-0920

◇mail/kamitobananbu@gmail.com

開館時間 午前10時～午後9時(日曜日は午後5時まで) ※毎週火曜日・年末年始は休館

当センターには駐車場がありません。御来場の際には、市バス等公共交通機関を御利用ください。

京都市印刷物第 号 発行 京都市文化市民局地域自治推進室 令和5年1月

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止又は変更になる場合がありますので、あらかじめ御了承ください。



facebook



ホームページ



京都市  
CITY OF KYOTO



断ち切ろう、コロナ差別。

あなたも、私も、不安は同じ。

思いやりを大切に、みんなで乗り越えましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策

・マスク着用・入館時の検温・3密の回避に御協力ください。



アクセス:市バス「上鳥羽馬廻」

・(特18系統:九条大宮→吉祥院池田町→馬廻)

・(43系統:西大路九条→吉祥院池田町→馬廻)