

意外と知らない!?

# シニア世代の食育

年齢を重ね、食欲の衰えや食べる量・体重の減少、  
歯や調理の問題などによる食品の偏りが出てきたりしていませんか？  
本講座では、そんなシニア世代の「食」にまつわる問題や、  
健康寿命を延ばすためのポイントについてお伝えします。

令和 3 / 13 木 14:00 - 16:00  
7年

会場 勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール (日永東1丁目2-28)

対象 概ね65歳以上の市民 定員 200名程度 参加費 無料

## スケジュール (時間は目安)

### ● 取組紹介 (14:05 - 14:20)

#### 四日市市の介護予防の取り組み

講師: 四日市市南地域包括支援センター 介護予防推進員  
<概要>

四日市市で進めている介護予防・フレイル対策の取り組みの  
現状や教室の紹介等を行います。

### ● 基調講演 (14:20 - 15:55 ※ 途中休憩あり)

#### 意外と知らない!?! シニア世代の食育

講師: 東京都健康長寿医療センター研究所 本川 佳子 氏  
<概要>

シニア世代に起きやすい、食にまつわる問題や健康寿命を  
延ばすためのポイントについてお話しいただきます。

## 基調講演 講師紹介



もとかわ けいこ

### 本川 佳子

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム  
オーラルフレイル・栄養研究  
研究員 (管理栄養士)

- ・ 2006年管理栄養士取得
- ・ 2011年東京農業大学大学院博士課程修了 (食品栄養学)
- ・ 急性期病院勤務～在宅栄養管理～  
2015年～ 東京都健康長寿医療センター研究所に所属
- ・ 2020年～ 東京都栄養士会理事 (栄養ケア・ステーション部長)
- ・ 2024年～ 日本栄養士会理事

## 申込方法

● 以下のいずれかの方法にてお申込みください

- ① 裏面の参加申込書に必要事項を記入し、  
直接・郵送・FAXのいずれかで申込先まで
- ② 右記申込フォームから申込み



## 申込・問い合わせ先

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5  
電話 354-8170 FAX 354-8280  
四日市市役所 高齢福祉課  
担当: 中・森本

# 令和6年度 介護予防・フレイル対策市民公開講座

## 参加申込書

※ 以下を記入後、直接・郵送・FAXのいずれかの方法でお申込みください。

### 高齡福祉課 中・森本 行

(ふりがな) 氏名		年齢	歳
住所	〒		
連絡先 (電話番号)			
備考			

**申込締切日：令和7年2月26日（水）必着**

※ 応募多数の場合は申込締切後に抽選を行い、結果は担当者から全員にお知らせします。

申込・  
問い合わせ先

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 四日市市役所 高齡福祉課  
電話 354-8170 FAX 354-8280 担当：中・森本