

## 高齢者食育元気会 活動の様子

湯田地区 19名



地区運動会に沢山の方が  
食推は握力を測定！

大国地区 15名



笑って楽しく生きなきゃソソソ

伊勢地区 14名



明るく元気に  
フレイル予防の勉強会をした

中道地区 20名



楽しく！ほうとう祭り  
免疫力アップ食材学ぶ

山城地区 22名



夏祭り  
10の食品群と握力測定！！

羽黒地区 18名



初めてのおにぎらず  
美味しくできました

千代田地区 18名



お弁当を配り  
フレイル予防をお伝えしました

石田地区 15名



「食育」を楽しく啓発  
フェスタ石田！！

ご自身の健康を考え食生活を見直し、食推だよりの発刊、講座、握力測定など、バランスの良い食事、食育月間（6月）適切な塩分摂取量、食品ロス等の啓発

各地区の活動  
市食連会員

朝日地区 12名



普段1人での食事なので  
楽しかったとのこと

相生地区 8名



時短に非常時に「パッキングクッキング」  
覚えて良かった！

玉諸地区 23名



調理実習とカードを使用し  
減塩を伝えました

東地区 16名



体に良い食物繊維  
美味しく作れた料理教室

琢美地区 13名



五年越しの男性料理教室  
皆楽しそうでした

貢川地区 14名



地区のイベント参加！  
さあ！握力測定も！

地域の皆様がいつまでも健康に過ごせるよう、シニア世代に向けて、講習会や料理教室等を行いながらフレイルの認知度向上や、フレイル予防の4本柱（栄養、口腔、身体活動、人とのつながり）等の啓発を楽しく行っています。