

# からだにいい食事

～日々の食事をちょっとみなおしてみる～



朝食・昼食・夕食。どの食事に出てもほっこりするスープ。

スープにも具や味付けにいろいろな種類がありますが、今回は具材一つひとつの栄養素が、からだにどんな作用をするのか？を学習し、実際に調理をして体感したいと思います。

**日時** 令和2年2月29日(土)11時00分～13時00分 (受付開始10時30分)

**場所** 京都認知症総合センター カフェほうおう

京都府宇治市宇治里尻36-35 (裏面地図参照)

**講師** まほろば倶楽部 代表 (若年性認知症当事者) 平井 正明 氏

奈良県若年性認知症サポートセンター 菅 昌生 氏

京都市北区地域介護予防推進センター センター長 藤林 通代 氏

**対象** 若年性認知症当事者とそのご家族 定員 15名

**参加料** 1人300円 (当日頂きます)

**持ち物** エプロン、三角巾

**主催** 社会福祉法人 悠仁福祉会 京都認知症総合センター

京都府こころのケアセンター 若年性認知症支援チーム



お問い合わせ先：京都府こころのケアセンター 0774 (32) 5885

受付時間：平日9:00～12:00/13:00～15:00 (担当 木村・池谷・山中)

## 【申込み先】

京都府こころのケアセンター宛

FAX 0774-32-5887

TEL 0774-32-5885

令和元年度 第2回 若年性認知症当事者と家族のための学習交流会

## 参加申込書（2月29日（土）於:京都認知症総合センターカフェほうおう）

以下の通り参加を申し込みます。

参加者 お名前	氏名		(ご年齢)
	氏名		(ご年齢)
連絡先	平日の昼間に連絡 が取れる電話番号		
ご住所	〒		
連絡欄			

※ご記入頂いた個人情報 は本会の出席に係る事務以外には使用いたしません。

※申込みは令和2年2月25日で締め切らせて頂きます。

※申込み後、万一当日体調不良の場合にはお申し出下さい。

## 会場案内図

