

令和6年10月15日

お知らせ

課名	岡山県美作県民局 健康福祉部健康福祉課
担当	日覚、矢部
電話	0868-23-0112

住民互助による介護予防を考えるワークショップを開催します

介護予防のためには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切です。より元気でいるための、おうち菓膳のコツやビギナー向けの男性料理教室等、暮らしを豊かにするヒントをご紹介し、地域で楽しく実践できる介護予防活動について、地域住民の方に考えてもらうワークショップを次のとおり開催します。

記

1 日時

令和6年11月19日（火）13:30～15:30

2 場所

勝央町総合保健福祉センター（勝田郡勝央町平242-1）

3 主催

岡山県美作県民局

4 共催

勝央町

5 内容

(1) 講演「菓膳いろはで体とこころの健康づくり」

講師 健康教室 壽桃（しょうたお）管理栄養士 田中まり 氏

(2) 先進事例紹介

「倉敷シニア世代のサバイバル男料理の会」

（男おひとりさま料理カンタン教室主宰団体）

(3) ワークショップ

6 定員

50名（先着順）

7 参加費

無料

8 申込方法

岡山県電子申請サービスもしくはFAXによる申し込み

<FAX>0868-23-2346



9 申込締切 令和6年10月31日（木）（定員に達し次第終了）

参加費
無料

定員
50名
申し込み先着順

薬膳

からはじめる

介護予防

～暮らしを豊かにするヒント～

乾燥キクラゲ
参加者全員
プレゼント!

介護予防のためには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切です。
より元気であるための、おうち薬膳のコツ、ビギナー向けの男性料理教室、
暮らしを豊かにするヒントをご紹介します。
通いの場がマンネリ化しているとお悩みの方、介護予防をしたいが何から始めていいか
お悩みの方、地域で何か新しいことを始めたい方におすすめです。

日時
場所

2024年 **11月19日(火)**

13:30~15:30 (受付開始13:00)

場所：勝央町総合保健福祉センター（勝田郡勝央町平242-1）

内容

- 講演 **薬膳いろはで体とこころの健康づくり**
講師：健康教室 壽桃（しょうたお） 田中 まり 先生
- 先進事例紹介 **倉敷シニア世代のサバイバル男料理の会**
（男おひとりさま料理カンタン教室主宰）
- ワークショップ
地域で元気に暮らしていくために、楽しくできることを考えてみましょう！

センサーに手を押し当てただけで野菜摂取レベルを測定する、
ベジチェック®を体験できます！▶

野菜足りてますか？



お申し込み方法は裏面をごらんください ▶ 10/31 締切

主催：岡山県美作県民局

共催：勝央町

講師プロフィール



田中 まり 先生

管理栄養士。健康教室「壽桃（しょうたお）」を主宰、倉敷・岡山地区のカルチャー
スクールや公民館で健康教室、男性料理教室、薬膳料理教室を開催。
RSKラジオにも出演。
食を通じて心と体のバランスを整え理想の姿になるための食事などを指導。

先進事例紹介団体

「シニア世代のサバイバル男料理の会」とは？

倉敷市で14年前にシニア男性向け初心者限定の料理教室を創設、毎年7回の短期集中型講座を開催し、
講師の田中まり氏及び6人のサポーター（教室卒業生ボランティア）で運営。
現時点の卒業生合計337人。令和4年に農林水産省主催の食育活動表彰において消費・安全局長賞を受賞。

令和6年度地域包括ケアシステム普及啓発事業

住民互助による介護予防を考えるワークショップ

氏名	お住いの市町村	電話番号（日中連絡先）
（例）岡山 花子	（例）勝央町	（例）090-0000-1111

下記のいずれかの方法でお申し込みください

- ① 専用申し込みフォーム ② 上記にご記入のうえFAX

※連絡先（電話番号）は、急な中止などの場合の連絡のため必ずご記入ください。
申込書記載の個人情報については、本ワークショップ以外には使用しません。

申し込みフォーム▶



申込締切：令和6年10月31日（木）までにお申し込みください

岡山県美作県民局健康福祉部健康福祉課

FAX：0868-23-2346 TEL：0868-23-0112