

高石健幸リビング・ラボ モニター事業

咀嚼年齢～100年時代いつまでも楽しく食べる～ モニター募集

咀嚼(そしゃく)セミナー&測定会 咀嚼状況を知ろう

～しっかり噛んで食事できていますか?～



いつまでも美味しく食べる

健康習慣を身に付けませんか?

食や咀嚼の重要性に関する**セミナー**を開催。
自身の咀嚼状況を測定し、嚥下防止へ!

「よく噛む」ことを意識し、楽しい健康的な食事時間を過ごしましょう。
正しく噛み・咀嚼を意識した生活を実践することで病気予防・健康増進をしよう。

日時

1/25(水)・2/2(木)・2/22(水)

① 10:00-11:00 ② 11:30-12:30

3回参加してね

※全同一内容おひとり様1回限り

会場

高石市立総合保健センター

■ 申込期間：本状受取～1月25日(水)まで

■ 定員：各6名・計12名(※先着順・各回定員になり次第受付終了)



プログラム内容

難しい知識や経験は必要ないよ!初回の説明内容に同意いただいた上でご参加いただきます。アンケートのご協力をお願いします。

- 咀嚼測定：**カレー**と**魚肉ソーセージ**を咀嚼します。**アレルギー物質裏面参照必須**
各回2種・計6回計測し咀嚼度合いの状況や変化をみましょう。
- 初回セミナー：咀嚼で気を付けるポイントや咀嚼の重要性、健康レシピのご紹介等、楽しい健康的な食事時間のきっかけづくりをご提案します。



全3回参加でカレー進呈



お申し込みについては裏面

氏名(ふりがな)	()		
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
希望時間(いずれか1つ)	<input type="checkbox"/> ① 10:00～11:00	<input type="checkbox"/> ② 11:30～12:30	
参加条件・注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----きりとり線-----

■参加条件

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）
※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です
2. 60歳以上で全3回(1/25(水)2/2(木)2/22(水))にご参加いただける方

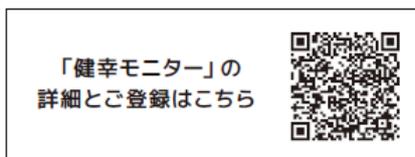
■申込み方法 総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

■参加可否 窓口でのお申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。
お申込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

■注意事項

①参加について

- ・参加いただけない方：
以下のアレルギーをお持ちの方・ご心配な方は参加いただけません
「かに・小麦・さけ・大豆・えび」



- ・全3回構成のモニターです。
3回ともにお選びになった①10:00～もしくは②11:30～の同時刻にご参加ください。
- ・入れ歯をご使用中の方も参加いただけます。
- ・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。

②個人情報の取り扱い

- ・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

③その他

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。
- ・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。
- ・営業/販売活動はいたしません。

■実施事業者：株式会社IBS

お問合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX：072-242-3927

