



2025(令和7)年度  
福山市家族介護者等支援交流事業

# 家族介護者等交流教室

## バランスよく食べるとは？

～いつもの食事について考えてみよう～



### ～教室のおしながき～

- ・ 適正な塩分量は？バランスの取れた食事とは？  
などの講義
- ・ 調理をしながら学びましょう
- ・ いつも自分が作る料理と比べてみましょう(試食)
- ・ 家族介護者等同士で交流をしましょう



**参加費  
無料**

**講師**

社会福祉法人 静方会 静方園  
管理栄養士:大元 由喜江 様

**日時**

2025年10月29日(水)

**時間**

14:00～16:00

**要予約**

**定員 20名**

**会場**

福山市北部地域包括支援センター  
(福山市駅家町倉光435-2)

**対象者**

高齢者等を介護している家族  
介護経験者・介護を行う可能性のある方

**持参物**

エプロン・お茶などの飲み物



※当日**午前10時**の時点で警報が発令されている場合は、開催中止となりますのでご了承ください

ちょっとした  
お土産  
あります!

**予約・お問い合わせ**

福山市北部地域包括支援センター

**☎ 084-976-0071**

