

# 2022年度 山梨学院短期大学 公開講座(第9回)

フレイル予防シリーズその2

## フレイル予防クッキング —おいしく食べて「健康長寿」を目指そう—

講師：山梨学院短期大学 食物栄養科 青木慎悟 専任講師

### 【講座概要】

ヒトを対象とした複数の疫学研究から、健康長寿のポイントとして、「食と栄養」、「身体活動」、「社会参加」の重要性が示唆されています。本講座では、プチ講義と調理実習を通じて、「フレイル予防」につながる食・栄養面からのアプローチについて学びます。

今回の調理実習では、中華風でまとめた右記メニューを作成予定です。

※10月に開催したフレイル予防に関する講座を受講されていない方も参加可能です。

### お昼のメニュー (予定)

- ・さば麻婆丼
- ・海藻サラダ
- ・かきたまスープ
- ・季節の果物

※特定原材料(7品目)の内、卵・小麦を使用しています。

【開催日時】 2022年11月5日(土) 9時30分受付 10時00分～12時30分

【申込期間】 2022年10月7日(金)～10月28日(金)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 51号館204実習室(エプロン、バンダナをご持参ください)

【定員】 対面形式:30名(フレイル予防に興味のある方であれば、どなたでも参加可)

### 【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩3分

お車:城東通り沿い第2駐車場をご利用ください

バス:山梨学院大学下車

### 【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575

山梨県甲府市酒折2-4-5

山梨学院短期大学

TEL:055-224-1400

FAX:055-224-1396

ホームページURL:

[https://www.ygjc.ac.jp/rar\\_center/](https://www.ygjc.ac.jp/rar_center/)

(以下のQRコードからもアクセス可)

### 【お申込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・

電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院

短期大学ホームページ」からお申し込みください。

詳細はホームページをご確認ください。

受講料は無料です。



山梨学院短期大学  
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

主催:山梨学院短期大学 地域連携研究センター

