

2011年

2月27日(日)  
10:00~16:00

会場：静岡ガス  
エネリア静岡  
ショールーム

シニアライフを豊かに、安心して楽しく過ごす情報がいっぱい!

# 豊かなシニアライフをサポートする by エネリア

事前予約  
無料

## ① お年寄りの「食べる」楽しみ100倍! 安心でおいしい「いたわり食」のコツ

時間/10:30~12:00 **試食付**  
講師/「食の学び舎くみ」  
管理栄養士・調理師 中野ヤスコ  
対象/どなたでも

「かむ・のみこむ」とは? 食べる基本を  
学び、お年寄りにやさしい食べるコツ、  
また「超」ド素人でも始められる料理の  
コツも教えます。調理デモ・試食付。



事前予約  
無料

## ② 高齢者・嚥下困難者に やさしい食事の提案

時間/13:30~15:30 **試食付**  
講師/㈱ウェルビーフードシステム  
調理師 島村静江  
対象/施設介護従事者

食事をやさしく召し上がる  
為のお手伝いを! 誤嚥の危  
険性がなく、見た目にもおい  
しいウェルビーソフト食を  
ご紹介。調理デモ・試食付。



## ③ 早めに気づこう、認知症! 認知症サポーター養成講座同時開催

時間/10:00~12:00  
講師/堀田内科医院 堀田宗文  
キャラバンメイト  
対象/どなたでも

これって認知症なの? 認知症へ  
の正しい理解と早期発見・予防に  
ついてお話しします。キャラバンメ  
イトによる「認知症サポーター養  
成講座」もあわせて行います。



抽選で

来場者全員にチャンス!  
伊豆巡礼ツアー1日帰りの旅  
2組4名様ご招待!

### お申し込み方法

事前予約の講座は、お電話にてお申し込みが必要です。  
2/15(火) 第一次締切とし、応募多数の場合は抽選になり  
ます。空きがある場合のみ先着順で受付いたします。

## 気軽に体験! 得々相談! コーナー

- 聞こえの相談(サガワ)
- 介護福祉相談(まはえ)
- 健康測定(YSフィットネスクラブ)
- 痛みの改善(皮膚工学研究所)
- 高齢者専門宅配弁当の試食  
(宅配COOKワン・ツウ・スリー)
- お通路人(伊豆八十八箇所巡礼の会)
- 老後の相談(ブレインズ・永光)

### ◆年金・老後の相談コーナー

## ④ 成年後見人・代理人セミナー 通帳はどこ? 印鑑はどこ? 最近物忘れが増えたみたい...

時間/13:30~15:00 **事前予約無料**  
講師/静岡市社会福祉協議会 社会福祉士  
介護支援専門員 西尾陽子  
対象/どなたでも

最近、お財布や通帳を置いた場所  
がわからないことはありません  
か。安心・安全に暮らすために役  
立つ制度について、わかりやすく  
ご紹介いたします。



## ⑤ 簡単! 足裏健康法講座

時間/①10:30~11:30 ②12:30~13:30  
③14:00~15:00 **事前予約無料**  
講師/中国政府公認中級按摩師 竹澤英治  
対象/どなたでも

足裏への心地よい刺激でコ  
コロもカラダもリフレシ  
ュ。誰にでも簡単にでき  
るセルフマッサージ法を教  
えます。普段着でお気軽に  
参加ください。



## ⑥ 花のイメージセラピー ~花で心身ともに健康に~

時間/10:00~12:00 13:30~15:30 **当日自由 ¥500 (10分)**  
講師/天使の花仕事  
フラワーハートセラピスト 深津美穂  
対象/どなたでも

イメージの力は心身への影響が  
大きいもの。花を使ったイメージ  
でなりたい自分になり、心身を癒  
します。素敵なフラワーアレンジ  
メントを作ってお持ち帰り。



## ⑦ けしごむハンコで オリジナルグッズ作り

時間/随時受付 **当日自由 ¥500 (10分)**  
講師/やまこ はんこ  
対象/どなたでも

けしごむハンコを使って、布  
バッグ、ハンカチ、ペンケースな  
どのオリジナルグッズを作れま  
す。好きなものを選んで自由に  
デザインを楽しみましょう。



## ⑧ 血圧・血流測定会 & 健康相談

時間/10:00~15:30 **当日自由 無料**  
講師/石川薬局薬剤師  
対象/どなたでも

血圧測定から血流パターンを解析し、心臓の働  
き具合や血流をチェック! ご自身の健康管理に  
役立てましょう。

### 血圧・血流測定でわかること

- 血圧
- 血液の流れ具合
- 血液の量
- 血管の弾力性
- 血液が手足の先まで流れているか?
- 心臓の働き具合

お申し込みはお電話で

エネリア 静岡ガス エネリア静岡ショールーム

TEL.054-285-0267

静岡市駿河区八幡1-6-1

受付時間 9:30~18:00  
水曜定休(祝祭日の場合は営業し翌日休み)  
工事中につき駐車場に限りがあります。  
できるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

最新情報はwebでチェック!  
セミナーのご予約もできます。

www.shizuokagas.co.jp

静岡ガス

検索

