

令和8年度

◆◆◆五感で楽しむ彩(いろどり)講座◆◆◆

たじり

まなび塾

まなび塾とは・・・生涯学習を通じ、健康で生きがいのある豊かな生活を送ることができるよう学びの機会を提供するものです。気軽にチャレンジできる講座内容(3連続講座)ですのでぜひ参加ください!

公開講座

11月13日(金)10時～11時30分頃
(場所:ふれ愛センター 研修室)

80GO かるた大会 ～かるたで楽しく学ぶ フレイル予防と人生会議～

講師:大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部教授
同大学 人間科学研究科 人間栄養学専攻 臨床栄養学研究室教授
井尻 吉信 先生

内容:「80GO かるた」を活用し、楽しくフレイル予防や人生会議(ACP)について学びましょう。

※詳細は裏面に。

11月20日(金)14時～15時30分頃
(場所:田尻町立公民館 料理室)

味の宝島(無添加)キッチン ～軽食 ミニおから好み焼きと 飲む美容液～

講師:明石 昌代 先生

内容:心にも体にも、また美容にも良いお手軽料理を作り、健康についても学びます。

メニュー:おから入りお好み焼き(通常の半分サイズ)
ブルーベリー入り甘酒

持ち物:エプロン、三角巾、タオル(お持ちの方はブレンダー)

11月27日(金)13時30分～15時頃
(場所:田尻町立公民館 講座室)

透明感のある【自然標本】 ハーバリウムを楽しみましょう ～花のある暮らしで心豊かに～

講師:亀谷 文千代 先生

内容:暮らしのワンシーンを彩る季節のお花やグリーンで、普段の生活を心豊かに。お花を取り入れた日常を楽しみましょう。

◆定 員:16名(先着順)

◆参 加 費:500円

◆申込期間:10月13日～11月6日

◆提 出 先:教育センター、公民館またはふれ愛センター

◆対 象:原則、田尻町に在住・在勤の方

◆申込方法:下の申込用紙または入力フォームにより申込み

まなび塾 HP



お問い合わせ

主催:田尻町教育委員会生涯学習課 共催:田尻町民生部高齢障害支援課
問い合わせ先(生涯学習課 TEL:072-466-5029 田尻町嘉祥寺 409 番地 6)

申
込
書

名前(ふりがな): () 生年月日:

住所:田尻町 嘉祥寺 ・ 吉見 ・ りんくうポート北

電話番号: FAX:

メールアドレス:

受付日時

遊んで、笑って、学べる健康づくり!

ハチマルゴー

80GO かるた大会

～かるたで楽しく学ぶ フレイル予防と人生会議～

80GO(ハチマルゴー)かるたとは?

「80歳になっても元気に歩いて外出しよう!」
という願いを込めて作られたかるたです。遊びながら、食事・運動・人とのつながり等健康づくりや人生会議のポイントを楽しく学べます。

大阪樟蔭女子大学の
学生さんが考案



初めての方でも安心!ルールは
簡単!スタッフがサポートします。

おひとりでも、お友達と一緒で
も、楽しくご参加いただけます。

講師

大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部教授

井尻 吉信氏(管理栄養士)



これまで、クリニック管理栄養士として、のべ2000人を超える外来患者の栄養食事指導に従事。2020年以降は、コロナによって希薄化する地域住民同士の繋がりをいかにして復活させるかに関心を持ち、様々な角度からのフレイル予防研究と地域活動に奔走している。

日時 令和8年11月13日金曜日

午前10時～11時30分(受付:午前9時30分～)

場所 ふれ愛センター4階 研修室

定員 28名(先着順)

申し込み開始日 令和8年10月19日(月)

お申し込み方法

電話または窓口でお申し込みください

お気軽に
ご参加ください

かるたでつながる!

笑顔ひろがる!



学びと交流で、毎日をもっと元気に!
未来の自分と家族のために、
今できることを一緒に考えましょう。

お申し込み
お問い合わせ

田尻町地域包括支援センター 花みずき

TEL 072-465-3755

窓口 ふれ愛センター1階