

栃シルバー第74号
令和8年9月1日

各位

公益社団法人栃木市シルバー人材センター
理事長 川俣 三 男
広報・女性委員会委員長 多 田 滋
(公印省略)

(ご案内) 健康管理講習会の開催について

時下、会員の皆様には、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、当センターにおきましては、会員の皆様が、災害時の健康管理に必要な知識と、自らの健康と安全を守り、限られた資源の中で適切な食生活を維持できる知識・技術を身に着けることを目的とするため、下記のとおり健康管理講習会を開催いたします。

なお、参加を希望される方は、10月16日(金)までに栃木センター(23-4165)へお電話または最寄りの事務所へお声がけの上、お申込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

記

1 日 時

令和8年10月29日(木) 午前10時～12時 受付:午前9時30分～

2 会 場

きららの杜とちぎ蔵の街楽習館 3階 調理室・会議室4
栃木市入舟町6番8号

3 講習内容

(1) 【災害時に役立つ簡単節水調理】(調理:50分)

- ・ポリ袋で親子丼をつくろう

(2) 【災害時の健康リスクと対策について】(講義:湯煎中20分)

- ・災害発生時の避難生活において生じやすい健康上の問題について理解し、感染症、脱水、熱中症、エコミークラス症候群、生活不活発病等を予防するための知識を身につける。

【実技】(実技15分)

- ・ダンボールベットの体験

【備蓄品紹介】(5分)



「もしも」に備えて学ぼう！
災害時の知識と防災クッキング！

4 対象者

希望会員30名程度
※定員になり次第締切

5 講 師

とちぎ市民活動推進センターくらら
防火士 大森 敦子様

6 用意するもの

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・飲み物
- ・お米(70g)1/2カップ
- ・筆記用具

栃木市シルバー人材センター
担当 矢口
TEL 23-4165