

健康で幸せな暮らしを続けるために 『健幸スクールラボ』開催！！

イトーヨーカドー伊勢崎店

2019/11/14



CSRアクション

イトーヨーカドー伊勢崎店は、伊勢崎市と地域活性化包括連携協定を締結し、地域の活性化・市民サービスの向上を目的に高齢者支援や子育て支援など様々な分野について連携強化を図り取り組みを推進しています。今回は、伊勢崎市地域包括支援センターと連携し、4回の受講講座から構成される「健幸スクールラボ」と題した健康で幸せな暮らしを続けるためにちょっとしたヒントを学べる講座を開講しました。認知症や運動機能・口腔機能や栄養などについて楽しく学べる講座には、毎回多変多くの市民の方にご参加いただきました。今後も、地域の課題やニーズなどを踏まえ、地域の拠点としての役割を果たし、コミュニティの場として店舗インフラを有効活用した取り組みを進めてまいります。



イトーヨーカドー伊勢崎店
管理統括マネジャー
山田 哲

日々の暮らしの健康に役立つヒントを学ぶ。

全4回の講座をイトーヨーカドー店内で開催

健幸スクールラボ 受講生募集!

健康で幸せな暮らしを続けるために
ちょっとしたヒントを学んでみませんか

10月24日から毎週本曜日にスクールラボ(全4回)を開催!
(受講生は4回全てのラボを受講します)

※ラボの時間は全て13時30分から15時までの90分間です

第1回ラボ 『認知症について』
認知症とよく似た病気の認知症の入りかたを学ぼう。
受講後に認知症サポーターの資格をもらえます。

第2回ラボ 『運動機能について』
自宅でもできる運動を学ぼう。
運動機能低下は日々の気分と意欲に影響を及ぼします。

第3回ラボ 『口腔機能について』
歯磨きや飲み物の取りかた、食事の仕方などを学び、
食生活の改善や口腔機能の低下を防ぎたいです。

第4回ラボ 『栄養について』
食生活の改善や、認知症の予防に役立つ食品を学ぼう。
健康栄養士(イトーヨーカドー伊勢崎店サービスセンター)と
調理学士(イトーヨーカドー伊勢崎店サービスセンター)が指導いたします。

場所 イトーヨーカドー伊勢崎店 2階健康福祉(特設会場)

申込み イトーヨーカドー伊勢崎店サービスカウンター 電話番号: 0270-26-5111
※地域包括支援センター(0271-2745)でも受け付けています。

主催 イトーヨーカドー伊勢崎店 協賛 イトーヨーカドー伊勢崎店 TEL.0270-26-5111
伊勢崎市 伊勢崎市地域包括支援センター TEL.0270-27-2754

第1回『認知症について』
認知症サポーター養成講座を通じて認知症や
その方への接し方を学びました。



第2回『運動機能について』
自宅で簡単にできる運動を学びました。



行政や地域の皆様のご協力、
さらには、お取引先様にもご協力いただき
充実した内容となりました。

セブン&アイ HLDGS.

CSRアクション

第3回『口腔機能について』

サンスター様口腔部門の専門の方に健康でいられるためのオーラルケアの方法を学びました。



歯科衛生士による口腔予防講座



正しい歯の磨き方

第4回『栄養について』

イトーヨーカドーッキングサポート担当の管理栄養士から栄養について摂るもの減らすもの、正しい知識をお伝えし、実際の調理からご試食いただきました。また、お取引先様の「だしソムリエ」「オリーブオイルソムリエ」の専門家にお越しいただき講話をいただきました。



管理栄養士栄養講座



試食会：だし・オリーブオイルの味比べ



右側写真：理研ビタミン様 だしのご紹介
左側写真：Jオイルミルズ様 オイルソムリエ



右側写真：高たんぱく・低カロリーメニュー
「チキンと高野豆腐のサラダうどん」

関連情報

- イトーヨーカドーッキングサポート <https://www.itoyokado.co.jp/special/cookingsupport/index.html>
- おすすめレシピが大集合