



以前に比べて日常生活が不活発になっていませんか？

食生活で予防する転倒・骨折



筋肉が多いことで転びにくくなり、骨折のリスクが減少します。
骨折や転倒をおこしにくい生活習慣について食生活を中心にご紹介します

6月

3日

(金)

午後
2時30分から
4時まで

【場 所】サンパール荒川 4階 第2・第3集会室

【費 用】無料

【対 象】区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【定 員】60名(申し込み順)

【内 容】転倒・骨折の原因と対策(保健師)

食生活で予防できること(管理栄養士)

【申込み方法】電話又は高齢者福祉課窓口まで

裏面もご覧下さい

新型コロナウイルス感染症状況により変更・中止する場合がございます。

5月2日
受付開始

<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係
電話 3802-3111 (内線2666)



サンパール荒川 案内図



皆様にお願ひ

新型コロナウイルス感染症の予防対策として参加予定の皆様へ

当日お出かけ前に、ご自宅で検温と体調確認をお願いします。

- ・体温が 37.0 以上のとき、咳など風邪の症状があるとき、体調の悪いときはご参加いただけません。

マスクを着用してご参加ください。

次のものをご持参ください。

- ・飲み物 (水分補給)・ハンカチ (手洗い用)・ビニール袋 (ゴミは各自お持ち帰り用)
- ・筆記用具

会場ではこまめな手洗い又は手指の消毒をお願いします。

感染者発生時の迅速な対応のため、申込時に伺ったお名前、連絡先等の個人情報を会場施設及び保健所等の関係機関に提供する場合があります。予めご了承ください。

また、中止の場合に郵送の必要がある時に区が保有する住民票等の個人情報と照合し確認することがあります。予めご了承ください。

安心してご参加いただけるよう、受付での体調確認、会場内の消毒換気等感染対策を行います。皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします