

おいしく食べて 元気にフレイル予防



手軽に
栄養バランスを
整えるには

口から
元気になる
秘訣！

太い人も
細い人も
筋肉維持が大切

誤嚥性肺炎の
予防を
実践します！



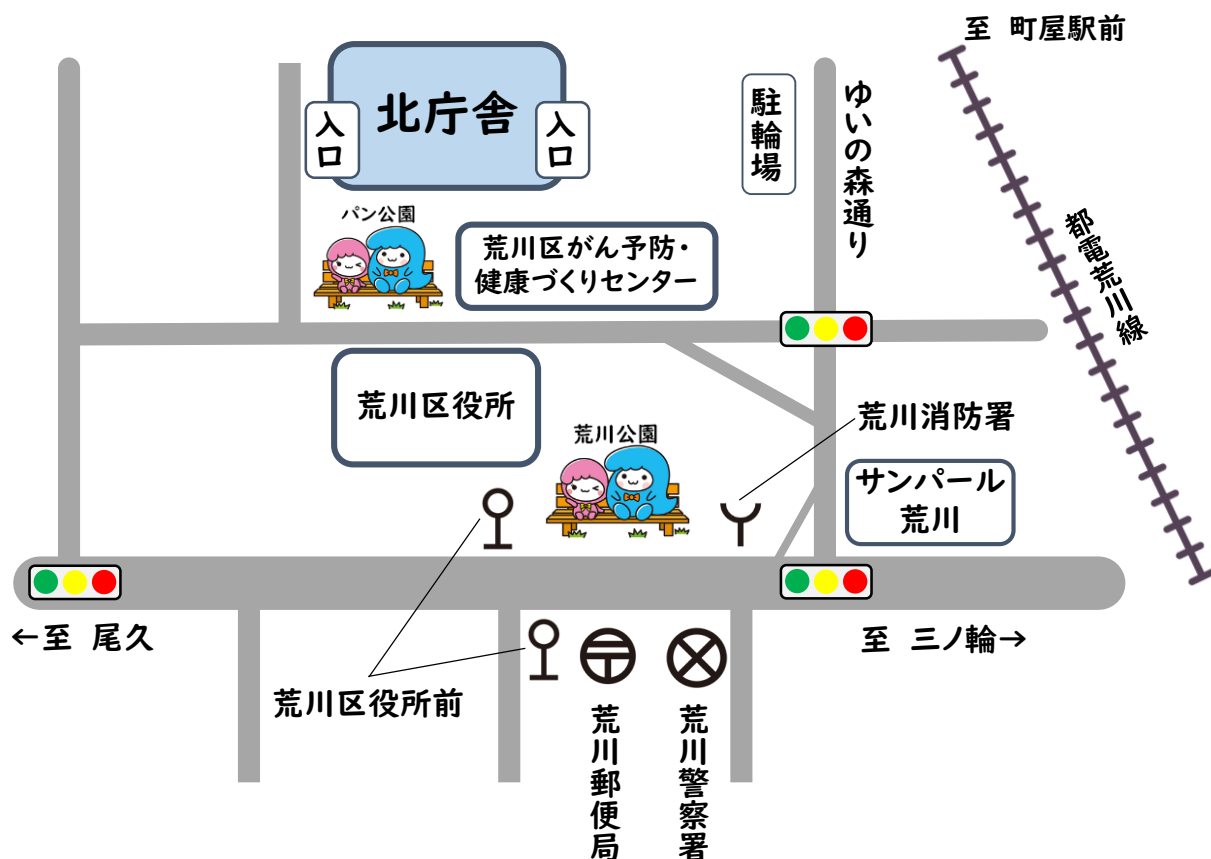
日 程（2日制）	時 間	会 場
前半 5月19日（月） 後半 5月26日（月）	午後 2時～4時	荒川区役所 北庁舎 101会議室 （地図裏面参照）

- 【対 象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方 【定員】 30名
【講 師】 高齢者福祉課 歯科衛生士・管理栄養士 【費用】 無料
【持ち物】 水分補給のための飲み物、筆記用具

＜申込み先・問合せ先＞
荒川区 高齢者福祉課 介護予防事業係
☎ 03-3802-4034

荒川区役所 北庁舎 (荒川2-11-1)

※ 北庁舎入り口は、2か所あります



元気に人生を楽しむために大切なこと

自分では、何でも食べられているつもりでも、無意識に「食べやすい物」ばかり選んだ食事になっていないでしょうか？

どんなに栄養豊富でバランスが良い食事でも「食べる力」が衰えてくると、十分に消化・吸収することが難しくなります。

専門家にお口の状態を見てもらうこと、普段から意識して良く噛む食事を取り入れることが、おいしく安全に食事を楽しみ、食べた物が活動の源となって、元気に過ごすコツです。

参加時の
注意事項

- 当日体調のすぐれない方のご出席は、ご遠慮ください。
- 悪天候や感染症の流行状況等により、中止又は開催内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

皆様のご理解とご協力のほど、お願いいたします。