

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 11月28日（金） 後半 12月 5日（金）	午後 2時～4時	夕やけこやけ ふれあい館 4階 レクホール1・2 (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>

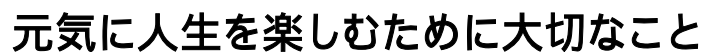
荒川区 高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通):3802-4164

電話(代表):3802-3111 (内線2666)

(所在地:東日暮里3 - 11 - 19)

停留所:大下 里22(日暮里駅前 - 亀戸駅前)
草41(日暮里駅前 - 足立梅田)
停留所:下根岸 都08(日暮里駅前 - 錦糸町駅前)



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。

- 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。