

# 明日の元気をつくる 食べ方、食事



＊ ＊ こんな方にお勧めの講座です ＊ ＊

誤嚥性肺炎の予防  
方法について  
知りたい

動ける体を保つには  
何を選べば良いか  
学びたい

栄養バランスを簡単に  
整えるやり方が  
あればいいなあ

オーラルフレイルに  
なりたくない



| 日程 (2日制)           | 時間          | 会場                              |
|--------------------|-------------|---------------------------------|
| 前半 <b>5月23日(木)</b> | 午後<br>2時～4時 | サンパール荒川<br>4階 第2集会室<br>(地図裏面参照) |
| 後半 <b>5月30日(木)</b> |             |                                 |

【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

<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



# サンパール荒川 案内図



## 参加時の注意事項

- 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
- 会場では、手洗い又は手指消毒、マスクの着用等にご協力ください。
- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 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

