

令和6年度 お口と食事の元気塾

# 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>6月11日(火)</b>	午後	ゆいの森あらかわ
後半 <b>6月25日(火)</b>	2時～4時	2階 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】 20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

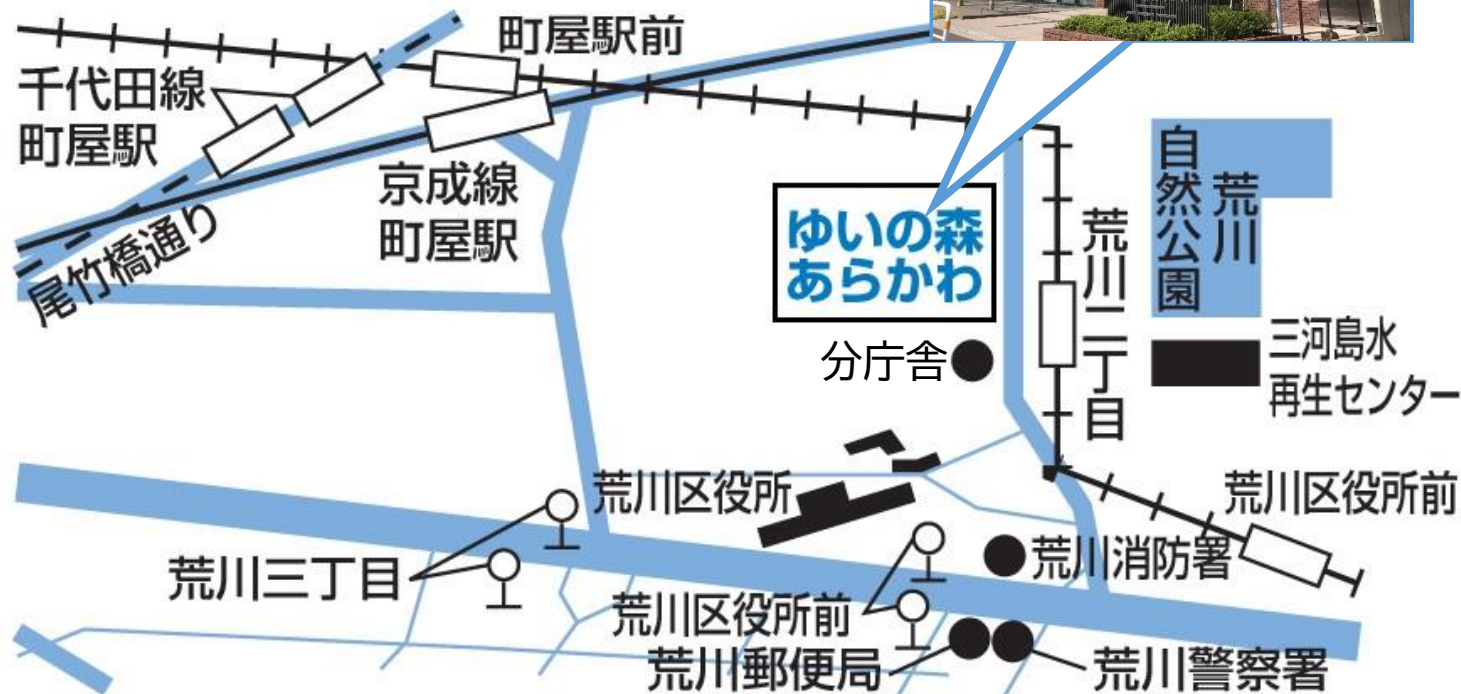
☎ 03-3802-4034



## 【会場地図】

# ゆいの森あらかわ

## 荒川区荒川2-50-1



### 【交通アクセス】

#### ☆都電荒川線

荒川二丁目停留所（ゆいの森あらかわ前）・・・徒歩1分

#### ☆東京メトロ千代田線、京成線

町屋駅・・・徒歩8分

#### ☆コミュニティバス「さくら」（南千02-1系統）（土、日、祝のみ）

ゆいの森あらかわ下車



### ～ 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