

人生100年時代を楽しむための

フレイル対策



- ・老化の速さは食生活で変わる?!
- ・最近、口の渇きやむせが気になる...
- ・誤えん性肺炎を予防したい

そんな方に**おすすめの講座**です!

前半

5月28日(金) 午後2~4時

オーラルフレイルとは?・老化と食生活の関係

前半と後半の

2日制です

後半

6月11日(金) 午後2~4時

食べる力をつける口腔体操・元気を保つ食事の工夫

場所

区役所3階 304・305会議室 (地図裏面参照)

対象

おおむね65歳以上の
区内在住・在勤の方

講師

歯科衛生士・管理栄養士

定員

30人(申込順)

費用

無料

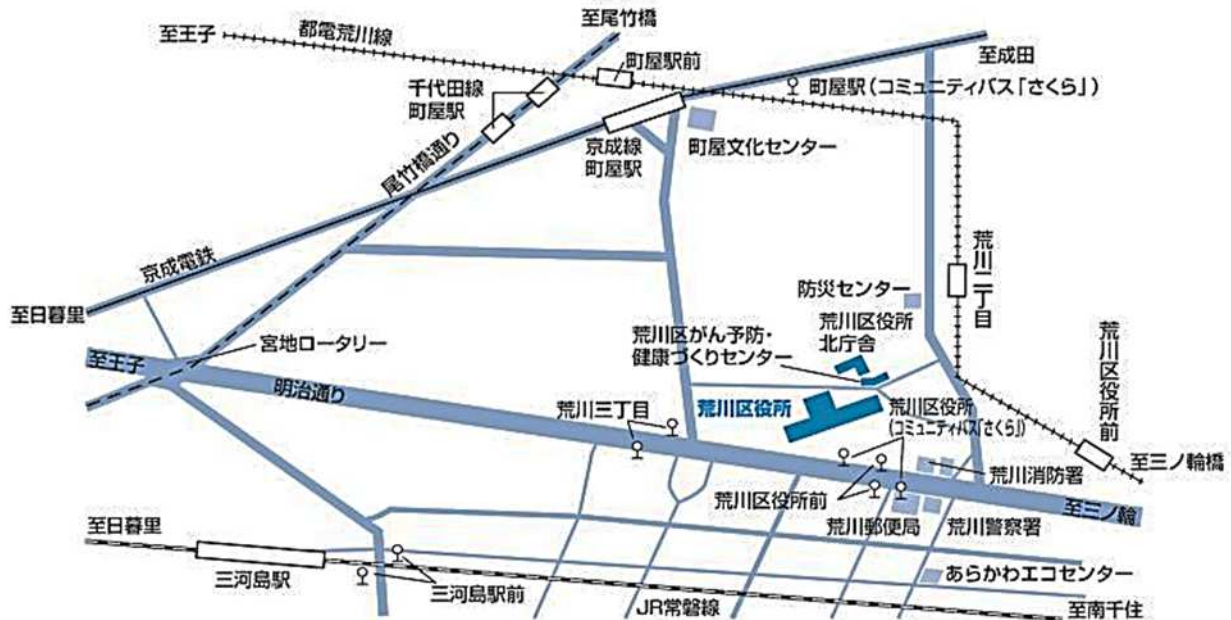
新型コロナウイルス感染症状況により中止する場合がございます。

<申込み・問合せ先>

荒川区 高齢者福祉課 介護予防事業係

03-3802-3111 内線 2666

会場案内



皆様をお願い

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。

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。