

～毎日元気に過ごすために～



食品摂取多様性 から始めよう！



【講師】東京都健康長寿医療センター研究所

本川 佳子先生

10月2日(木)

午後2時30分～4時30分（開場午後2時）

サンパール荒川 3階小ホール（地図は裏面参照）

【対象】 区内在住・在勤の65歳以上の方
高齢者の食生活に関心のある方

【定員】 100名（申し込み順） 手話通訳あり

【申込方法】 電話・窓口・FAX・電子申請にてお申込み下さい

※FAXで申込む場合は、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・その他
必要事項をご記入下さい

あうチャレ
ポイント対象
イベント

9月1日から申込み開始

電子申請はこちら



<問合せ・申込み先>

荒川区高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通): 3802-4164 FAX: 3802-3123

電話(代表): 3802-3111(内線2666)

サンパール荒川 案内図



～ 秋バテにご注意 ～

夏の疲れが残っている、朝晩の冷え込みと昼間との暑さで、
体がだるい・食欲がない・疲れが取れないなど・・・ありませんか？



バランスを意識しましょう

- 1)主食(ご飯、麺、パンなど)+主菜(肉、魚介類、卵、大豆製品)+副菜(野菜、海藻など)
- 2)主食+10食品群(肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品・野菜・海藻・芋類・果物・油脂類)



胃を冷やさないようにしましょう

温かい食事、汁物やお茶で体を内側から温める

薬味(生姜、ネギ、紫蘇など)やスパイス(胡椒、カレー粉、唐辛子、シメンなど)の活用

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。