

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**オススメの講座**です!

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

時間

午後2時～4時

費用

無料

開催日は**あらかわ区報・ちらし**でお知らせします!

区役所

尾久

南千住

参加者募集!

日暮里

町屋

荒川



<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