

おいしく食べて 元気にフレイル予防



手軽に
栄養バランス
を整えるには

口から
元気になる
秘訣！

太い人も
細い人も
筋肉維持が大切

誤嚥性肺炎
の予防を
実践します！



開催日はあらかわ区報・ちらしでお知らせします

区役所

南千住

荒 川

町 屋

尾 久

日暮里

【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

【持ち物】 水分補給のための飲み物、筆記用具

＜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