

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



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・費用】 おおむね65歳以上の区内在住・在勤の方・無料

【講師】 高齢者福祉課 歯科衛生士・管理栄養士

<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

