

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



日程 (2日制)	時間	会場
前半 5月23日(木)	午後 2時～4時	サンパール荒川 4階 第2集会室 (地図裏面参照)
後半 5月30日(木)		

【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

<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



サンパール荒川 案内図



参加時の注意事項

- 当日体調のすぐれない方は、出席をご遠慮ください。
- 会場では、手洗い又は手指消毒、マスクの着用等にご協力ください。
- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 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

