

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

太い人も
細い人も
筋肉維持が大切

口から
元気になる
秘訣！

誤嚥性肺炎の
予防を
実践します！



日 程 (2日制)	時 間	会 場
前半3月12日(木)	午後 1時30分 ~3時15分	西日暮里 ふれあい館 2階 洋室1・2 (地図裏面参照)
後半3月19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

【持ち物】 水分補給のための飲み物、筆記用具

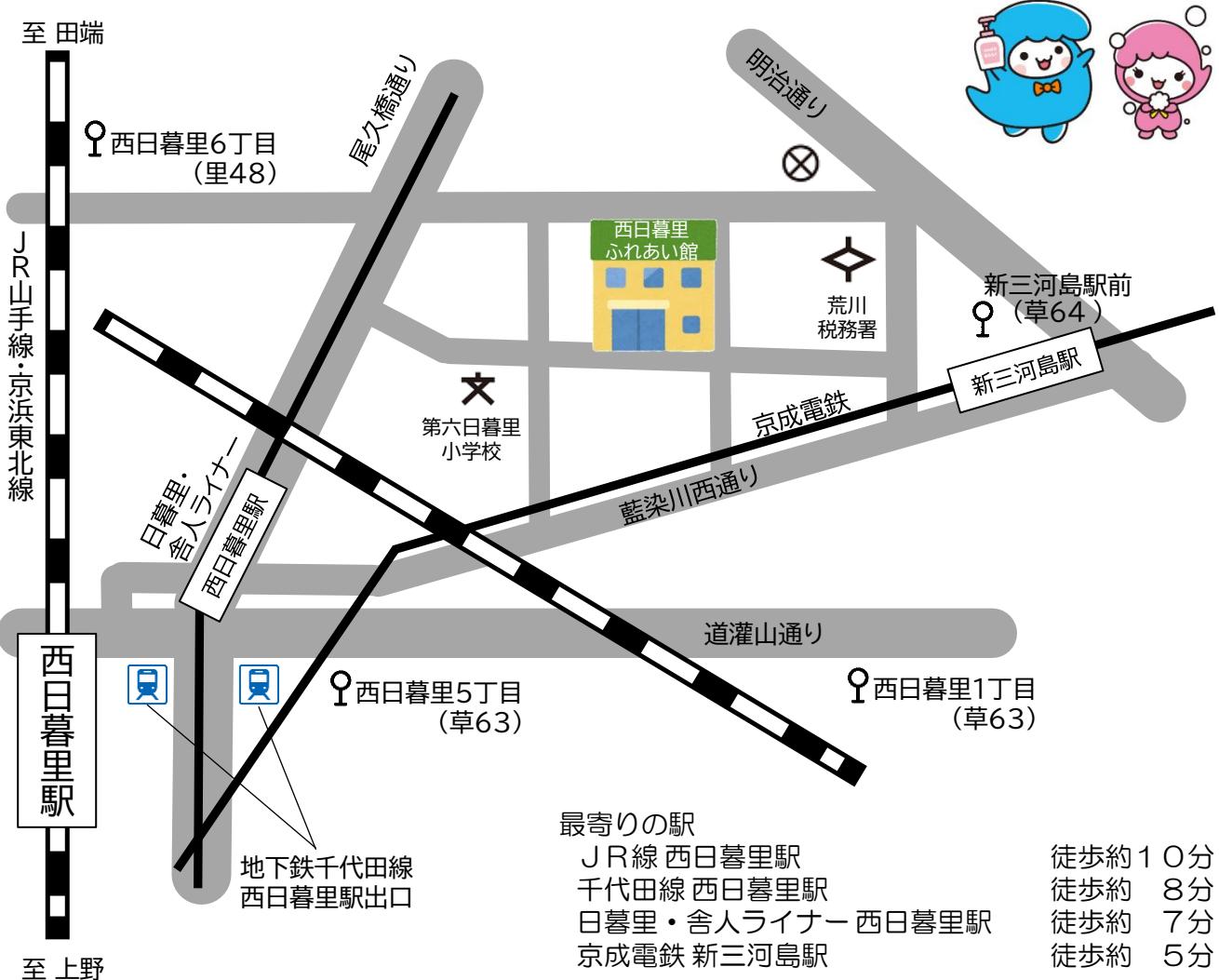
<申込み先・問合せ先>

荒川区 高齢者福祉課 介護予防事業係

電話(直通):3802-4164

電話(代表):3802-3111 (内線2666)

<西日暮里ふれあい館> 西日暮里6-24-4



元気に人生を楽しむために大切なこと

自分で、何でも食べられているつもりでも、無意識に「食べやすい物」ばかり選んだ食事になっていないでしょうか？
どんなに栄養豊富でバランスが良い食事も「食べる力」が衰えてくると、充分に消化・吸収することが難しくなります。
専門家にお口の状態を見てもらうこと、普段から意識して良く噛む食事を取り入れることが、おいしく安全に食事を楽しみ、食べた物が活動の源となって、元気には過ごすコツです。

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、お願ひいたします。