

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！



日程（2日制）	時間	会場
前半 10月14日（火） 後半 10月21日（火）	午後 2時～4時	南千住駅前 ふれあい館 3階 洋室 1・2・3 (地図裏面参照)

【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

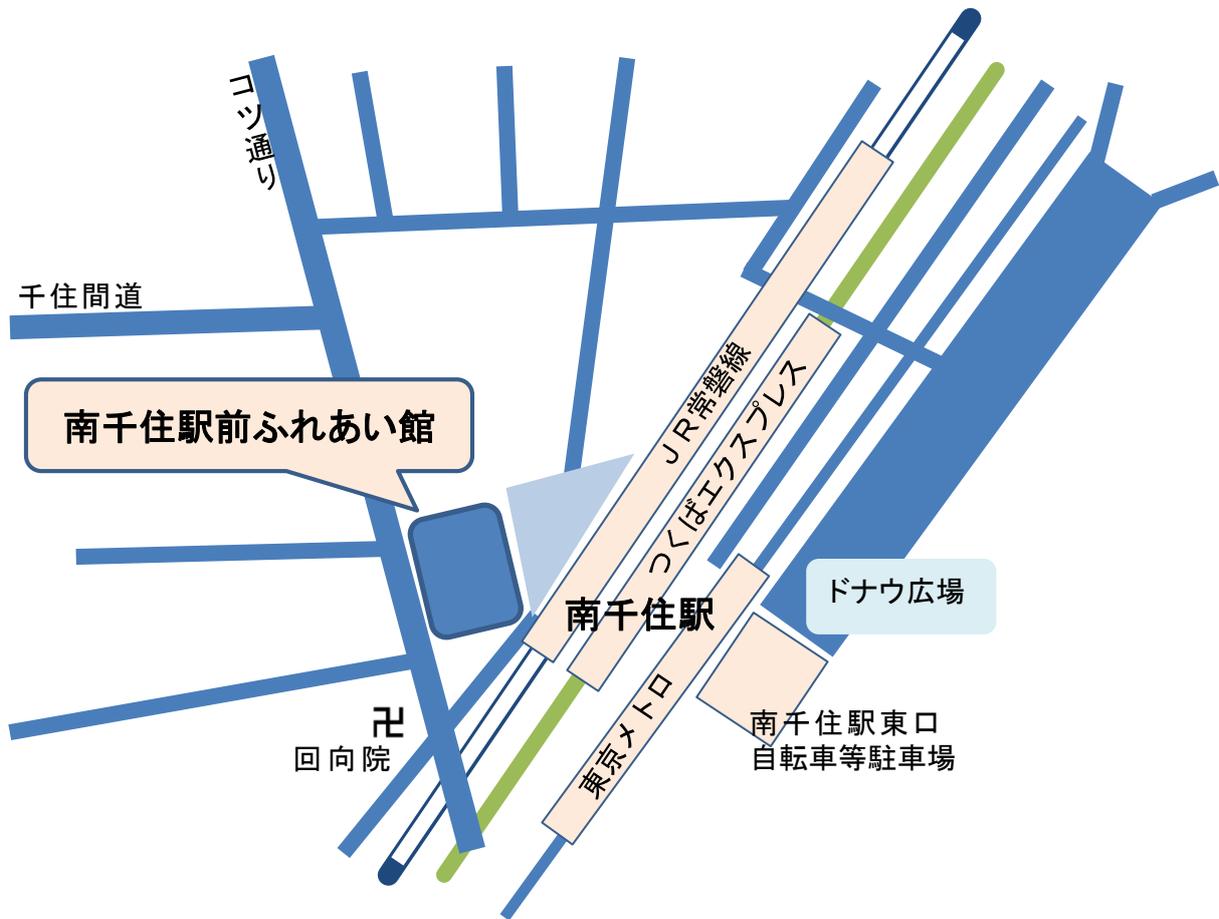
電話(直通):3802-4164

電話(代表):3802-3111 (内線2666)

<南千住駅前ふれあい館>

南千住7-1-1 ブランズタワー南千住2階

※ 会場へは、南千住駅前ふれあい館の2階入口から3階にお上がりください



元気に人生を楽しむために大切なこと

自分では、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でも「食べる力」が衰えてくると十分に消化・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、お願いいたします。