

# 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 <b>10月29日（水）</b>	午後 2時～4時	尾久ふれあい館 5階 調理室 (地図裏面参照)
後半 <b>11月 5日（水）</b>		

【対象】 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方

【定員】 24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)

# 尾久ふれあい館

(所在地:西尾久2-25-13)



## 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