

# 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！



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】 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

☎ 直通:03(3802)4164

代表:03(3802)3111 内線2666