

介護予防教室

～これから、おいしく食べて元気に暮らすために～

お口と栄養の フレイル予防教室

日時

令和8年 11月20日(金)

10時～11時20分

受付開始 9時30分～

参加無料

お気軽にご参加
ください

会場

芦屋市立図書館 2階集会室(芦屋市伊勢町12-5)

内容

ほけんし

保健師によるフレイルチェックの実施

しかえいせいし

歯科衛生士のおはなし

ごえんせいはいえん

- ・誤嚥性肺炎について
- ・かむ力や飲みこむ力を保つコツ
- ・かんたんなお口の体操

かんりえいようし

管理栄養士のおはなし

- ・元気な体をつくる食べ方
- ・毎日の食事で気をつけたいポイント
- ・無理なく続けられる栄養の工夫

ご参加の方は会場までお越しください。

お問合せ
お申込み

お電話・FAX・二次元コードからお申込みください

お申込み期限: 11月16日(月)まで 定員70名

芦屋市高齢介護課

TEL: 0797-38-2024

FAX: 0797-38-2060

