

楽しくフレイル予防②

参加
無料

食べて健康、 お口と食事づくり

とき 1月29日(日)14:00~14:45

ところ 瀬戸田市民会館 多目的ホール

定員：20人☆申込が必要です

受付：カウンター又は電話で TEL (0845) 27-1877

講師：管理栄養士 浅野真弓さん

内容

●健康維持に欠かせないお口の健康について

オーラルフレイル(お口の機能低下等)について問診チェック
舌や飲み込む機能のチェックテスト など

●食事づくりについて

多品目チェック表をもとに現在値を知る(さあにぎやかにいただく)
たんぱく質をプラス1品するということ

●認知機能と食事の関係について

食べ物をしっかり食べるためにお口の健康の大切さを楽しく学んでみませんか



〒722-2411 広島県尾道市瀬戸田町瀬戸田 535-1

TEL (0845) 27-1877 FAX (0845) 27-2273

・発熱・せき・のどの痛みなどの症状のある方は、来館をお控えください。
・マスクの着用・アルコール消毒にご協力をお願いします。

尾道市立瀬戸田図書館