

みんなイキイキ！

あなたの元気で地域も元気に



の健康教室

～誤嚥防止編～

「住み慣れた地元で元気に暮らし続けたい！」というあなたのための講座です。

テーマは「誤嚥防止」。誤嚥は、肺炎につながり、命にかかわる事態を引き起こしかねない事態であり、防止することが重要です。

「食」をキーワードに、講話と実習を通じて楽しく学びましょう。シニアはもちろん、働き盛りの方も歓迎します！気軽にご参加ください。

【内容】

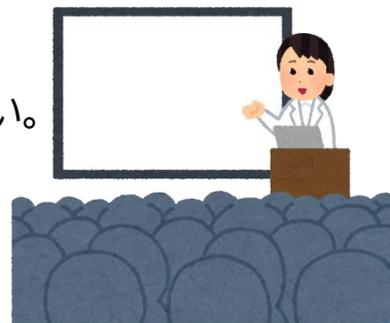
① 講話「在宅でできる高齢者の誤嚥対策」

② 調理実習「誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん」

※献立は調整中です。詳しくはお問い合わせください。

【講師】

河野 純 氏（特別養護老人ホーム上総園
栄養課長 管理栄養士）



【日 時】 3月24日（火）午前9時～12時

【会 場】 上総公民館（君津市久留里市場192-5）3階工芸室・調理室

【対 象】 テーマに関心のある方 10名（先着順）

【参加費】 1人500円～1000円程度（材料費実費として、当日に集金します。小銭をご用意ください。）

【申込み】 上総公民館窓口・電話・FAXにて、氏名・住所・年齢・電話番号をお知らせください。

【締 切】 3月13日（金）

【備 考】 食品アレルギー等がある場合はお知らせください。



【問い合わせ・申し込みは公民館窓口・電話・FAXで！】

君津市上総公民館 電話27-3181 FAX27-3182

受付時間 祝日を除く午前9時から午後10時まで（日曜日は午後5時まで）

内容についての問合せは、祝日を除く月～金曜日の午前9時から午後5時まで