





令和6年度 街かどケアカフェにいってみよう!

## '街かど健康講座" のご第

月1回 開催中

管理栄養士・歯科衛生士・保健師が毎月交代で、さまざまなテーマの 健康づくり講座をおこないます。講座のあとに個別の相談もお受けし ますので、ぜひご参加ください!



最近、**固い物**が食べにくくなったわぁ 虫歯はないはずなんだけど・・・ ずっとおいしく食べるには どうしたらいいのかしら

年をとると熱中症予防は 夏だけじゃないらしいけど、 ポイントは何だったっけ



最近ペットボトルの蓋が開けにくく なったなぁ、筋力が落ちてきたよう な気がするぞ・・・



今からでも 骨って丈夫になるのかな



年齢と一緒に血圧も上がってきたな 下げるために自分でできることって あるのかな



災害時のお口のケアって どうしたらいいのかしら

講座内容は裏面へ

## 【開催日•場所】

実施場所	住所	電話番号	曜日	時間
① 街かどケアカフェはるのひ	北町 6-35-7	5399-5347	第3木曜日	
	(北保健相談所内)		8・3月は第2	午後2時から3時
  ② 街かどケアカフェこぶし	高野台 1-7-29	5372-6300	第4月曜日	
② 国のこうテカクエこのひ	(練馬高野台駅前地域集会所内)		9月第5、2月第3	
@ #: \\	南大泉 5-26-19	2022 5556	第3金曜日	か
③ 街かどケアカフェけやき	(南大泉地域集会所内)	3923-5556	8・2月は第4	ე ვ
④ 街かどケアカフェさくら	桜台 1-22-9 (桜台地域集会所内)	5946-2311	第4水曜日	時
⑤ 街かどケアカフェかしわ	中村 2-25-3	5848-6177	第4火曜日	

ステップ 1 66

を選び、内容 (裏面)



ステップ 2 🎖

**電話または、窓口で** 



ステップ3 オオ 当日、会場に行く。

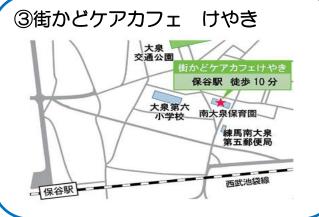
## 【開催予定の内容】

開催月	テーマ	担当
4月	「食欲ありますか?」食べてフレイル・貧血予防	管理栄養士
5月	健康は、オーラルフレイル予防から	歯科衛生士
6月	熱中症予防・健診を活かして夏を乗り切る	保健師
7月	注意点が違います!「コレステロール・中性脂肪」の食事	管理栄養士
8月	災害時こそ大切!誤嚥性肺炎対策	歯科衛生士
9月	あなたの骨は健康ですか(骨密度測定会)・健診結果をいかしていますか?	保健師
10月	骨粗鬆症予防~健骨講座~	管理栄養士
11月	歯周病の話 食事姿勢ストレッチ	歯科衛生士
12月	認知症予防とヒートショック・冬を乗り切る健康術	保健師
1月	生活習慣病「高血圧・糖尿病」予防の食事	管理栄養士
2月	「唾液力アップ」 誰もが知りたい「入れ歯」のこと	歯科衛生士
3月	1年間のまとめ・健康のエッセンス	保健師

## 【開催場所地図】











講座の開催日や空き状況などは 各ケアカフェへお電話で お問い合わせください!