

参加費
無料!

令和6年度 街かどケアカフェにいきましょう!

“街かど健康講座”のご案内

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あ
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
くなったなあ、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

【開催日・場所】

講座内容は裏面へ

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 (北保健相談所内)	5399-5347	第3木曜日 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 (練馬高野台駅前地域集会所内)	5372-6300	第4月曜日 9月第5、2月第3	
③ 街かどケアカフェけやき	南大泉 5-26-19 (南大泉地域集会所内)	3923-5556	第3金曜日 8・2月は第4	
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	
⑤ 街かどケアカフェかしわ	中村 2-25-3	5848-6177	第4火曜日	

申込
方法

ステップ1 〇〇

会場を選び、内容(裏面)
を確認する。

ステップ2 ☎

お電話または、窓口で
参加希望を伝える。

ステップ3 歩

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】

① 街かどケアカフェ はるのひ



② 街かどケアカフェ こぼし



③ 街かどケアカフェ けやき



④ 街かどケアカフェ さくら



⑤ 街かどケアカフェ かしわ



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！

