

目黒区社会福祉事業団・地域はつらつセミナー

# 「飲み込みにくさ」を感じたら ～食事の工夫～



食事が  
のどに  
つかえる



食事中  
むせ込む事  
が増えた

食事は  
美味しく  
食べたいわ



いつ頃からか「食事が飲み込みにくい」事はありませんか？

・食べやすい食事の工夫

・飲み込む力づくりの体操 について学ぶセミナーです。

申し込み  
不要  
参加費  
無料

心身をリフレッシュさせる  
「地域はつらつ体操」も行います。  
楽しく身体を動かしましょう！

日時；令和元年 8 月 30 日(金)

午後 1 時 30 分 ～ 3 時 00 分

場所；特別養護老人ホーム

中目黒 (中目黒 5-7-35)

電話；03-3704-3631

講師；特別養護老人ホーム中目黒

管理栄養士

「地域はつらつセミナー」  
今後の予定

\*9月20日(金)

「水引を使った小物づくり」  
特別養護老人ホーム東山

\*10月12日(土)

「エンディング・ノートについて」  
特別養護老人ホーム東が丘