

令和7年度三鷹市民の健康づくり応援！／

# 食べるちからチェック会

参加無料！  
定員20名

【測定付き】1クール 全3回コースの教室

1回目



滑舌の測定

歯科衛生士による講話

2回目



体重・握力測定

管理栄養士による講話

3回目



滑舌・体重・握力

2カ月後の測定

お口や食事の振り返り

## 1クール目

1回目 令和7年9月5日(金)

→令和7年9月22日(月)へ延期

2回目 令和7年9月12日(金)

3回目 令和7年11月14日(金)

各回 午後1時30分～午後3時

【申込期間】

8月4日(月)から

## 2クール目

1回目 令和7年12月5日(金)

2回目 令和7年12月12日(金)

3回目 令和8年2月13日(金)

各回 午後1時30分～午後3時

【申込期間】

11月4日(火)から

お申込み方法：お電話で、  
三鷹市総合保健センターまで

電話番号：0422 - 24 - 8207

受付時間：土・日・祝日除く

午前9時～午後5時

会場：三鷹市総合保健センター  
元気創造プラザ2階



「体重が減ってきている」「硬いものが食べにくい」  
「お茶等でむせやすい」ことはありませんか？



固い物が食べにくい  
むせやすい  
食生活等

体重減少

筋力・体力・免疫能  
認知機能の低下  
骨折・介護リスク

「食べるちから」を身につけていつまでも若々しく元気に！

※65歳以上で介護保険サービスをご利用されていない三鷹市民の方が対象です。

※先着順となりますので、定員になり次第終了となります。

☆全3回ご参加いただいた方へ最終日に、みたか地域ポイント100ポイントをプレゼント！  
ポイントの取得は、アプリまたはスタンプカードどちらかを選べます。(アプリ推奨)

みたかポ

