

食べるちからチェック会

参加無料！
先着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8年9月28日(月)

2回目 令和8年10月5日(月)

3回目 令和8年12月14日(月)

各回 午後1時30分～午後3時

【申込期間】

8月17日(月)から

2クール目

1回目 令和8年12月18日(金)

2回目 令和8年12月25日(金)

3回目 令和9年2月26日(金)

各回 午前10時～午前11時30分

【申込期間】

11月16日(月)から

申込方法：下記電話番号にお電話

電話番号：0422-24-8207

(三鷹市健康推進課)

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

