[illegible]

高齢者自立支援型食事サービス

～ご自宅まで食事をお届けします！～

◆ご利用いただける方

65歳以上で食事を作ることが困難な高齢者世帯

◆サービス内容

月曜日から金曜日の昼食または夕食のいずれかをご自宅までお届けします。

◆利用料

1食につき 500円

◆食事の内容

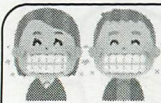
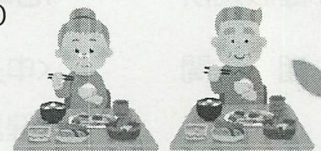
1食あたりおおむね600キロカロリー、塩分3.0グラム以下の
高齢者向けの普通食です。

《お申込み・お問い合わせ》

尼崎市社会福祉協議会 福祉事業課 電話 06-4300-3020

(月曜日～金曜日 9時から17時30分)

※尼崎市から委託を受けています。



けんこう おいしく食べよう健口教室



～「食べて・しゃべって・笑って」お口の筋肉を使って、元気に過ごそう～

あなたの「食べる力」は弱っていませんか？

- ☐ 食べこぼしが多くなった
- ☐ 固い物が食べにくい
- ☐ 食事や会話中によくむせる
- ☐ 食べ物を飲み込みにくい

健康長寿の秘訣は、しっかり食べられること！！

お口の健康を保ち、バランスの良い食事を摂ることは、とても大切です。

いつまでも自分の歯でおいしく食べて、毎日元気に過ごせるよう「食事」や「お口」に関する体験学習を実施しています。

個人で気軽に参加できますので、ぜひご参加下さい。

おいしく食べよう健口教室・定期講座

【対象】65歳以上の市民、定員20名程度

【内容】講話(口腔ケア、低栄養予防)

お口の体操、簡単クッキング

(全日程同一内容)

【時間】10:00～12:00 (全日程)

【持ち物】エプロン、三角巾(大判のハンカチ)、

手拭きタオル、筆記用具

【申込み】尼崎市コールセンター

電話 06-6375-5639

【問合せ】南部保健福祉センター

地域保健課 栄養・歯科指導担当

電話 06-6415-6342

Fax 06-6430-6850

実施場所	実施日	申込み受付期間
尼崎市保健所	12月14日(金)	12月5日(水)～11日(火)
南部保健福祉センター	12月6日(木)	11月5日(月)～12月3日(月)
北部保健福祉センター	10月23日(火)	10月5日(金)～18日(木)
中央支所	11月2日(金)	10月5日(金)～30日(火)
小田公民館	10月30日(火)	10月5日(金)～25日(木)
大庄支所	10月19日(金)	10月5日(金)～16日(火)
立花支所	12月4日(火)	11月5日(月)～29日(木)
武庫地区会館	11月6日(火)	10月5日(金)～11月1日(木)
園田支所	1月24日(木)	1月5日(土)～21日(月)