

オーラルフレイルって何？



「歯」と「口」の 健康教室

参加費無料



テーマ：口腔機能向上・口腔体操・オーラルフレイル予防

日時：7月8日（火）10：00から11：30

場所：中央公民館 大会議室

講師：歯科衛生士 原口 あゆみ 氏

対象：中央地区内にお住まいの概ね 65 歳以上の方

持ち物：水分、筆記用具

★ 口腔機能のささいな衰えが口や全身の機能低下につながります。
口腔機能低下を予防することが、要介護への予防の一つとなります！
お口を健康にしていつまでも楽しく生活ができるような、ポイントや
自宅でも取り組める方法をお教えします！

事前申込制のため、参加希望の方はお早めに下記連絡先まで
ご連絡ください。

＜お申込み・お問い合わせ＞

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで

