



めざせ健口！ オーラルフレイル予防講座

**開催延期になりました
(延期日未定)**

最近、固いものが食べられなくなりました。歯の健康の経験はありますか？
「健口」が生活習慣病とつながります。
予防に注目した講座に是非ご参加ください。

2月15日(火) 14:30~15:30

- 会場：◎大場地域ケアプラザ（講演）・・・定員 20 名先着順
◎スペースナナ（ZOOM配信中継のみ）・・・定員 10 名先着順

- 内容：オーラルフレイルとは？
オーラルフレイルがもたらす身体への影響
オーラルフレイルの予防方法
自宅でできる口腔ケア、体操について

- 対象：概ね 65 歳以上の方
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク着用、内履き（運動靴）、外履き靴入れ袋、飲み物、筆記用具
- 講師：今村圭一郎 先生（あおぞら歯科院長）
- 申込み：随時受付け / お電話（975-0200）又は窓口にて



お車でのご来館はご遠慮区願います



お申込み・お問い合わせ先/講演会場

横浜市大場地域ケアプラザ
地域包括支援センター
担当:遠藤
横浜市青葉区大場町 383-3
TEL 045-975-0200

zoom中継会場

スペースナナ（青葉区あざみ野 1-21-11）
あざみ野駅西口より徒歩6分
あざみ野駅発 牛込バス停下車徒歩1分
（向 11・た 51）