

令和6年度

毎月第4金曜日

すすき野カレッジ

歳を重ねても住み慣れた町で心身ともに健康に
自分らしく生きていくために

5月24日(金) 14:00～15:15

楽しく歌って♪ 口腔ケア

講師：矢野 珠里 先生

お口の健康は全身の健康と大きく関わりがあります。
楽しく歌をうたいながら表情筋を鍛え
健康な生活を目指しましょう。

場所：すすき野地域ケアプラザ

対象：概ね60歳以上

定員：30名

持ち物：筆記用具・飲み物

お申込み：TEL (909-0071) または 来館

【お問合せ】 すすき野地域ケアプラザ
青葉区すすき野1-8-21 045-909-0071

*公共交通機関をご利用ください