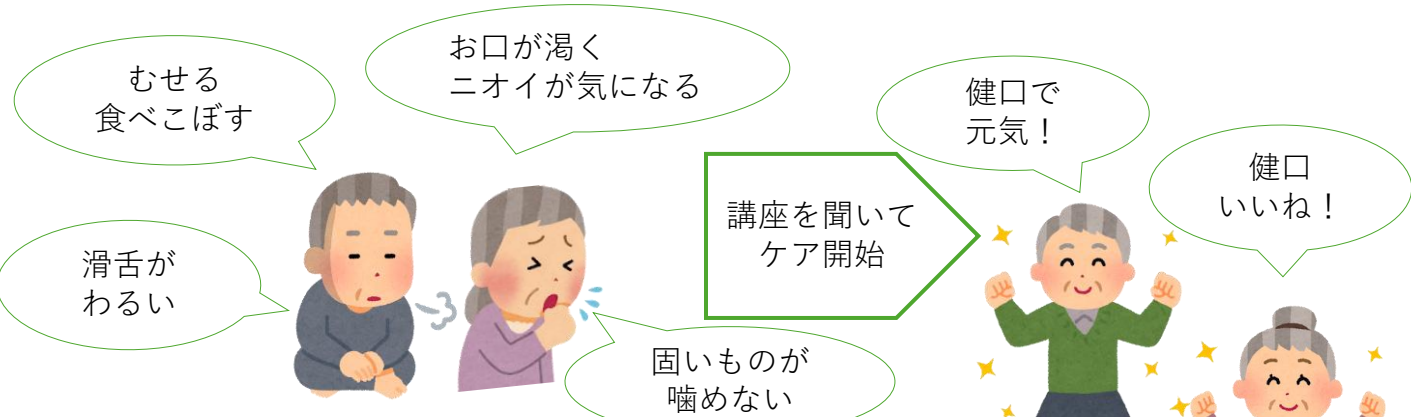




2026年度 健口(けんこう)講座

オーラルフレイル予防 ～健口チェックしてみませんか～

「オーラルフレイル」って何？(フレイル=虚弱)
噛む力、飲み込む力、舌の力等・・・口周りの運動機能が衰えはじめた状態のことです。放置しておくとう全身状態のフレイル(虚弱)へ・・・
歯科衛生士が「自分でできる口腔ケア」「お口の体操」を実践します。
みんなで健口(けんこう)を維持し、健康寿命の延伸を！



日時:6月30日(火)
11時～12時

場所:神之木地域ケアプラザ 多目的ホール(土足OK)

講師:小山田有貴子氏

(横浜市立脳卒中・神経脊椎センター 歯科衛生士)

定員:65歳以上の方20名(定員になり次第×切)

持ち物:筆記用具

申込み:5月1日(金)10時～
お電話または直接窓口へ

お問い合わせ

横浜市神之木地域ケアプラザ

電話:045-435-2906 FAX:045-435-2908



オーラルフレイル予防

～健口チェックしてみませんか～

申込み書

日時:6月30日(火)11時～12時

お名前()電話()

町名()