

新

ふれあい中川

～人生これから～

# 元気♣️倶楽部

加齢などで心身機能が低下した状態がフレイルです

フレイル予防は「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」毎月でも時々でも  
参加したらフレイル予防！健康寿命をのばしましょう

<活動予定>

第1木曜日 13:30～15:00

8月6日(木)

～おいしく食べて 笑顔トレーニング～



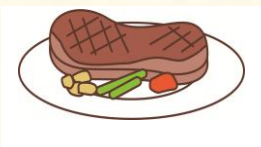
**もぐもぐエクササイズ**

持ち物：手鏡

講師：(株)笑顔サロン代表 上坂 尚美 先生

9月3日(木)

～歯科医師に学ぶ！オーラルフレイル予防～



**100までおいしく食べるために！**

講師：中川駅前歯科クリニック院長 二宮 威重 先生

場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：おおむね65歳以上の方

持ち物：水分・フェイスタオル・上履き

☎ 初めての方、久しぶりの方はお電話下さい

中川地域ケアプラザ 045-500-9321

