

お口元気で

健康セミナー
参加無料

身体も元気



お口の健康は、全身の健康に深くかかわってきます。
正しいお口のケアを理解し、いつまでも自分の口から美味しく
食べられることが、健康の基本となります。
「お口のケア」と「バランスの良い食事」を心がけ、あわせて
「適度な運動」を継続して行うことが介護予防の基本となります。

令和 4 年 10 月 15 日(土)

10:00~11:30

【対象】 江部乙地区在住の高齢者（概ね 65 歳以上の方）

【会場】 農村環境改善センター体育館（江部乙支所）

【定員】 先着 50 名様（※定員に達し次第、受付を終了いたします）

※申込方法等は、裏面参照

【内容】 1部 講演「シニア向け お口の元気から体の健康へ」

すむら まさこ

えべおつ歯科 院長 寸村 雅子 氏



2部 体操「リフレッシュ体操（タオルを使用した体操）」

さいとう くみこ

コンディショニングトレーナー 齊藤 久美子 氏

*参加者には、タオル、歯ブラシ、飲み物をプレゼントします!!

※当日は、新型コロナウイルス感染予防対策を講じて実施いたしますので、検温、手指消毒、マスク着用にご協力願います。
また、体調がすぐれない場合は、ご遠慮願います。

会場内は、土足厳禁となります。（スリッパの用意はございます）
「リフレッシュ体操」も企画しておりますので、是非、上履き持参の上、
動きやすい格好でご参加下さい。

乙な支え愛の会

