

参加費
無料

地域介護予防教室



いつまでも **おいしく 楽しく 安全に**

けんこう
知っておきたい「**健口**」教室

お口の健康は
認知症、心臓病、糖尿病の
予防にもつながります



9月20日（木） 午前 10:00～11:30

テーマ：

口腔機能向上についての講義、口腔体操、健康体操

講師：健康運動指導士 原 眞奈美 氏

場 所：中央公民館 大会議室

対 象：中央地区内にお住いの概ね 65 歳以上の方

持ち物：熱中症予防のため水分をご用意ください

※事前申込制なので、参加希望の方は9月10日までに下記連絡先までご連絡ください。

〈お申し込み・お問い合わせ〉

中央地域包括支援センター 担当：高橋、河内

電話：042-730-3886 平日 午前8時30分～午後5時まで

