

オーラルフレイル予防

おしゃべりしながら

お口の体操

オーラルフレイル予防を楽しく学んで、
ほっぺの筋肉、舌の筋肉を動かし、
お口の衰えを予防しましょう！

受講料無料



日時：6月24日（月）
10:30～12:00

場所：暮らしの保健室

講師：古谷博子（歯科衛生士）

定員：5名 申込必要

いつまでも、おいしく食べるために、
口腔ケア+お口の筋肉が大切です。

○。

オーラルフレイルとは・・・

お口の虚弱（ささいなお口の機能の衰え）という意味です。
オーラルフレイルを知って健康寿命を延ばしましょう！

申込・お問合せ：特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

暮らしの保健室

TEL:018-853-6835 FAX:018-853-6836