

フレイル予防をしよう

栄養・口腔ケア・体操・社会参加




～いつまでも元気で！健康長寿を目指そう！～

フレイル予防に必要な4つのポイント

「栄養」「口腔ケア」「運動」「社会参加」について

専門の先生をお招きし楽しく分かりやすくお話しして
いただきます。



日程	内容	講師
1/15(水) 10:00-11:30	栄養と体操 	くら整体院 鍼灸師、食育アドバイザー 倉石 恭平氏
1/22(水) 13:30-15:00	いつまでも元気に暮らす ための食事と栄養 ～生活習慣病・認知症～ 	日本調剤株式会社 横須賀薬局 管理栄養士 山下 楓氏
1/29(水) 10:00-11:30	「口腔ケア」で オーラルフレイル予防 	やまざき歯科医院 訪問歯科診療部 歯科衛生士 木村 重子氏

★時間 日程をご確認ください。

★場所 いきいきセンター金沢2階
多目的研修室

★持ち物 タオル、飲み物、筆記用具

★定員 20名(お申込み受付順)

参加費無料

お申込み・お問い合わせ先
横浜市泥亀地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL: 045-782-2940 (担当:内田)

※ 体調の優れない方は参加をお控えください。