

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：5月24日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