

松原あんしんすこやかセンター

いきいき講座

「体力測定と栄養・口腔ケア

～ フレイル予防 ～

「フレイル予防」には、運動・栄養(口腔ケア)・社会参加の3つの柱があります。今回は、運動と栄養(口腔ケア)について講座を実施します！

「健康寿命」をのばすために、この機会に参加してみませんか？

握力 計ります！



栄養のお話



マスクで隠しているお口の中、気になりませんか？



日時

令和 4年 9月 26日 (月)

14:00～16:00

内容

- ▶ フレイル予防について
- ▶ 体力測定(握力など)
- ▶ 歯科衛生士(世田谷区社会福祉事業団 所属)より、栄養と口腔ケアについてのお話

場所 松原まちづくりセンター

活動フロアー (松原 5-43-28)

定員 20名

(松原地区在住 65歳以上の方)

★筆記用具と水分を持ってご参加ください。講座中は、マスクの着用をお願いいたします。皆さまの参加をお待ちしております！★

＜申し込み先＞ 松原あんしんすこやかセンター

電話 3323-2511 FAX 5300-0212

(月曜日～土曜日 8:30～17:00)

