

全4回・参加無料

若さを保つ！

健口アップデート講座



～老化は口から始まる?! 輝く自分であるために今できること～

- 「口が乾く」「滑舌が悪くなった気がする」「口角や頬が下がった気がする」これらのささいな不調が食生活に変化を生じさせ、全身の健康に影響します。
- 加齢による全身の虚弱(フレイル)の前に、お口の機能低下(オーラルフレイル)が始まると言われています。それは40代からすでに始まっている可能性があります。
- この講座は自分のお口の状態を知って食べる力を維持し、表情筋を鍛え、若さと健康を維持することを目指します。

7月4日(金)

13時30分～15時

堀 清貴先生

(ほり歯科クリニック院長)

健康なお口を維持して若さを保つ！今からできるオーラルフレイル予防について

咀嚼ガムで噛む力を確認します



7月11日・25(金)

13時30分～15時(2日間)

田中 妙子先生

(歯科衛生士)

- ・口腔機能測定(滑舌などの測定)
- ・お口のエイジングケア
- ・顔面を鍛えるトレーニング
- ・口腔体操
- ・ゲームなど



8月1日(金)

13時30分～15時

鈴木 明子先生

(健康運動指導士)

食べる力を維持するための全身を鍛えるストレッチなどの紹介



- ❑ 会場 三鷹市総合保健センター
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階
- ❑ 対象 40歳から69歳までの三鷹市民
(市内在学・在勤も含む)
- ❑ 定員 先着30人(1回のみでの参加はできません)
- ❑ 申し込み 令和7年6月16日(月曜日) 9時から
QRコードからお申し込み、又は窓口・電話も可
- ❑ お問い合わせ 三鷹市総合保健センター
☎ 0422-24-8266(平日 8時30分～17時まで)



申し込み用
QRコード

