

いつまでも食事をおいしく楽しみたい方へ

健口でいつまでも元気に！ お口の機能向上講座

お口の機能は、年齢とともに低下します。放っておくと、飲み込む力が弱くなり、食べ物が肺に入って誤嚥性肺炎を起こし、寝たきりになってしまうこともあります。

この講座では、高齢期のお口について、口やのどのケアの方法や、機能を向上させる体操を健康長寿の分野で活躍する専門家が詳しくお伝えします。

また、低栄養の予防や、健康的な食事について管理栄養士がお話します。

参加費無料



2月15日(木) 午前10時~12時

会場：プリモホールゆとろぎ 2階講座室1

対象：65歳以上の市民（申込先着順・定員50名）

講師：歯学博士白部麻樹さん（東京都健康長寿医療センター研究員）
市管理栄養士

【申し込み・問い合わせ】

羽村市福祉健康部高齢福祉介護課
介護予防・地域支援係

☎042-555-1111(内線197)

✉s304200@city.hamura.tokyo.jp

市公式サイト 申込フォーム

