



# お口から始めるフレイル予防 「フレイルってなあに？」

人生100年時代。ますます高齢化が進むなか、健康に生きるために“予防”の大切さを一緒に考えてみませんか？全身の虚弱な状態(フレイル)にならないために、お口のケアの大切さ、音楽活動をすると身体がどのように働くのか等のお話しの後には、楽しく音楽に合わせてフレイル予防に効果的な事もしてみましよう。ご参加お待ちしております！

◇日 時：5月23日（木）13：30～15：30

◇場 所：鹿島公民館 2階 正庁

◇講 師：吉川歯科クリニック 院長 吉川 浩郎先生

認定音楽療法士 原 志都子先生

◇主 催：鹿島公民館健康福祉部

申込み  
参加費  
不要

