

# \* 口から始める フレイル対策 \*

講師

しろべ まき  
**白部 麻樹 氏**  
(歯科衛生士)



東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター研究員



\* サビない身体づくりは口腔ケアから  
\* お口の体操で認知症・誤えん予防  
\* マスク時代の今、できること

\* 新型コロナウイルス感染症状況により変更または中止する場合がございます。

日時 令和3年12月10日(金)

午後2時30分～4時30分

場所 サンパール荒川 3階 小ホール( 地図は裏面)

対象 65歳以上の区内在住・在勤者および関心のある方

定員 80名

費用 無料

申込み 電話・窓口にて

