

回覧

R6 4月 赤坂サロン

福祉委員 赤坂サロンボランティア

体の健康はお口から フレイル予防を！



食事を美味しく食べるには、かむ力や飲み込む力が
必要です。高齢化によるフレイル予防のため、口の
動きや筋肉を高める方法などを学びましょう。
皆様、お気軽に参加してください。

★ 日時 **4月12日 (金) 10:00~**

★ 場所 赤坂公会堂

★ 講師 歯科衛生士 長谷川さん

(長寿福祉課より派遣)

★ 持ち物 特にありません

※事前申し込みはありません



5月 予定 **新緑** / ルティックウォーキング

5月27日 (月) 10:00~