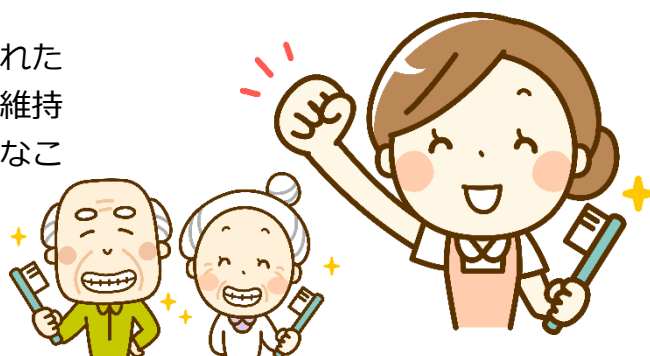


令和7年度いきいき健康講座

# 健康寿命を支えるお口の<sup>くち</sup>健康管理

## ～全身の健康は「<sup>けんこう</sup>健口」から～

フレイル予防に「栄養」＝バランスの取れた食事を心がけ、口腔機能（口の機能）を維持することが重要です。毎日の生活でどんなことに気をつけたらいいのでしょうか？「オーラルフレイルチェック」をして現状を知ることから始めましょう！



日時 **11月27日（木）13:30～15:00**

会場 **三篠公民館** 広島市西区打越町 10-23・JR 横川駅北口から徒歩 3 分

対象・定員 **どなたでも。先着 50 人 <参加無料>**

講師 **医療法人社団博煌会ミモザ歯科  
認定歯科衛生士・木元 はづき さん**

持参物 **上履き、筆記用具  
お持ちの方は「高齢者いきいき活動ポイント手帳」**

申込 **三篠公民館へ <11月1日（土）から受付開始>  
電話（082-237-3077）または来館でお申込みください  
定員になり次第、締め切ります**

主催◆三篠地区公衆衛生推進協議会

共催◆三篠地区社会福祉協議会シニアクラブ、三篠公民館

