

オーラルフレイル 予防講座



無料

全身の健康は、お口から！お口のケアを怠ってしまうと全身がフレイル(体の虚弱)になってしまう可能性があります。口腔ケアの重要性、誤嚥性肺炎の予防や嚥下体操、唾液腺のマッサージ、入れ歯についてなど…
ぜひこの機会にお口のケアをマスターしてみませんか？



開催日：令和8年4月15日（水）

時間：10：00～11：00

場所：2階 交流スペース

講師：函館市口腔保健センター歯科医師

定員：24名



対象者	函館市在住の60歳以上の方で、高齢者コーナーにご登録のある方。 登録ご希望の方は、2階高齢者コーナー受付までお問い合わせ下さい。
お申し込み	3/2(月)からお申し込み開始(9:00～17:00まで) ※2階高齢者コーナー受付にてお申し込みください。 ※お申し込み順です。定員になりましたら締め切らせていただきます。
お願い	体調不良等でお休みの場合は下記の電話番号まで連絡をお願いします。
お問い合わせ	2階 高齢者コーナー ☎ 0138-86-6827(9:00～17:00)

※都合により開催を変更、または中止する場合がございます。ご了承お願い致します。

北海道ハウスタウンプラザ(函館市亀田交流プラザ) 高齢者コーナー