

# けんこう お口の健口体操の輪

## 「口は命の元」

オーラルフレイルってご存知ですか？

お口の健康づくりが、健康寿命を延ばすといわれています

楽しみながら学び、顔や口、舌の筋肉を元気にし、体の状態を整えましょう！

3/23 (土)

13:30~14:15



「オーラルフレイル予防で

お口の機能の維持・向上をめざそう！」

お口の寝たきりをつくらず、唾液の大事さ再確認

はちまるにいまる

神奈川県 8020 運動推進員 浅見 友記子 氏

■ 会場 大和市市民交流拠点ポラリス Room7

■ 対象 関心のある方

■ 定員 30人 (先着順)

■ 参加費 無料

■ お申込み 不要 当日直接お越しください

■ お問合せ 大和市市民交流拠点ポラリス

北部文化・スポーツ・子育てセンター ☎046-274-4361

■ 主催 やまとみらい (市民交流拠点 指定管理者)



■ ホームページ ■

<https://yamato-hokubu.jp/>



■ アクセス ■

大和市中央林間 1-3-1  
中央林間駅徒歩3分

※駐車場はありません。  
公共交通機関をご利用ください。