

# 体力向上プログラム

## 転ばぬ先の元気づくり!!!

### お口の手入れ編



- ・お口を健康にすることで身体全体を健康にします！
- ・食生活や足の手入れの大切さを簡単に学びます！
- ・現在の生き生き度や暮らしぶりをチェックします！

【会 場】 すみれが丘会館（すみれが丘37・すみれが丘小学校そば）

【日 程】

第1回	10月25日	(火)
第2回	11月 1日	(火)
第3回	11月 8日	(火)
第4回	11月22日	(火)
第5回	11月29日	(火)

参加費は  
無料です!

【時 間】 各回とも 10:00~11:30

【定 員】 20名（参加者多数の場合は抽選にさせていただきます）

【対象者】 65歳以上で介護保険サービスを利用されていない方  
（全5回参加可能な方）

【申込み期間】 平成22年9月1日~

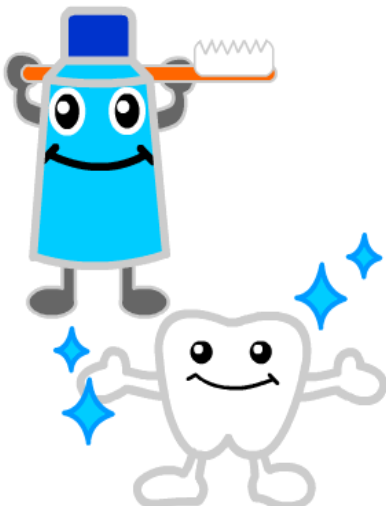
【申込み方法】 下記まで電話にてお申し込みください。

東山田地域ケアプラザ

地域包括支援センター

TEL: 045-590-3788

担当: 西澤・平田・辻本



講師に 歯科衛生士の  
川野伸子先生をお招き  
しています