



介護予防教室開催の

お知らせ

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

今回の介護予防教室は「健やかな一生をめざそう！～お口から見直す健康づくり～」です。

噛むことについての大切さや、噛む力や飲み込む力の向上につながる口の体操を実践します。より多くの方の参加をお待ちしております。

日時	7月27日(水) 10:00～11:30
場所	松代公民館 講義室 1
内容	「 健やかな一生をめざそう！ 」 ～お口から見直す健康づくり～ ・噛むことの大げさについて学ぶ。 ・お口のお掃除方法について。 ・唾液腺のマッサージを実践。
講師	歯科衛生士 島田 滯 (長野松代総合病院)

【申込先】前日までに窓口もしくは、お電話にてお申し込み下さい。

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

*駐車場は公民館に数台ありますが、満車の場合は長野松代総合病院の第3駐車場におとめください。

*参加費は無料です。