



知っていますか？ オーラルフレイル

～お口の健康を大切にして、
高齢期を元気に過ごしましょう！～

オーラルフレイルとは、お口の機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む身体の衰えの一つです。年齢を重ねても筋力や気力の低下を予防し、生活活動や自立を持続させることが健康寿命の延伸につながります。今回はその柱となるお口の健康の大切さについてお話いたします。

☑日時 令和2年 **2月14日(金)** 午後2時～4時

※開場は午後1時30分です。

☑場所 文京区民センター3階
3A会議室

☑講師

☑定員 **150人** (申込順)

☑対象 **文京区在住者** (住民登録のある方)

※飲料水をお持ちください。

☑申込

1月30日(木) から本人が電話又は
ファックスで下記へ

※FAXでお申込みの場合

氏名、住所、FAX番号、生年月日を記入し「介護予防講演会希望」と
明記の上、「健康推進課介護予防係」あてにお送りください。



東京都立心身障害者
口腔保健センター
歯科医師

たなか あきひろ
田中章寛先生

◎講演会当日は、手話通訳があります。

問合せ・申込先

文京区健康推進課介護予防係

電話 03(5803)1209 FAX 03(5803)1355