



# 若さ、ヤル気、認知症予防は「お口」から



ご存じですか？ お口と健康寿命の関係。  
 口腔機能が低下すると、要介護や認知症の発症につながり、  
 転倒のリスクも高まると言われています。  
 今からでも遅くはありません。  
 いつまでも自分らしく元気に暮らすために、  
 口腔ケアを見直しましょう！  
 お口が健康なら、見た目も若々しくなりますよ。

脳トレ、口腔体操、  
 歯磨きアドバイスも。  
 入れ歯の方もぜひ。



講師：もり あつこ  
 森 敦子

歯科衛生士、司会業、介護予防指導士、  
 健康生きがいづくりアドバイザー  
 訪問歯科衛生士として、施設でのケアの傍ら、  
 健康教室で口腔講話をおこなう。  
 また、スポーツトレーナーとユニット  
 「ビタミンタイム」を組み、昭和の歌を  
 楽しみながら、健康体操、口腔体操を行っている。

- 日時： 2018年 2月9日(金) 13:30~15:00  
 場所： ラスタホール 3階 講座室  
 参加費： 600円 + 実費 300円 (歯科衛生士オススメ歯ブラシ、歯磨き粉、口腔ケアなど)  
 定員： 20名  
 持ち物： あれば手鏡、ハンドタオル、(歯ブラシチェック希望者は現在使用中の歯ブラシ)



「らしーく」は、全ての人に男女共同参画をわかりやすく伝えることより一人ひとりが「自分らしく」生きることができる社会を目指しています。

- ◆公式 <https://nporasiku.jimdo.com/>
- ◆FB <https://www.facebook.com/nporasiku>



お申込み・お問い合わせは…

**ラスタホール TEL 072-781-8877**

メール受付は [lustrehall-itami@hcc1.bai.ne.jp](mailto:lustrehall-itami@hcc1.bai.ne.jp) へ こちらからもアクセスできます！  
 講座名・住所・氏名・電話番号を明記してください。送信後ラスタより返信がない限り、申込確定ではありませんのでご注意ください。  
 (2~3日中に返信がない場合はお電話でお問い合わせください。)



※お申込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。