シニアを楽しむための健康セミナー

「しっかり噛む・食べる・動く」歩行力をあげるカラダづくり





内容　転倒予防は口元から　～口の筋肉も使わないと衰える？～
安定して歩くためのカラダのしくみ
ストレッチで実践　歩行力をあげるカラダの使い方

講師　歯科衛生士（歯と口の健康を守り、飲み込む機能を支える専門家）
理学療法士（歩く・立つなどの基本動作を支援する専門家）

令和8年12月10日（木）　14:00～16:00

対象　65歳以上の市民

場所　**逗子市役所5階会議室**

定員　先着50名

申込　11月2日（月）から12月3日（木）までに
電話・担当課窓口・電子申請システムより申込み

●お問い合せ●　逗子市福祉部社会福祉課地域共生係、国保健康課健康係
☎046-873-1111（内線　213、233）　ファクス 046-873-4520