

2回連続講座 フレイル予防講座 「フレイルとは？」 「歯とお口の健康」

「なぜ、フレイル予防が大切なのか」一緒に勉強しませんか？
歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。

①10月26日(火)10:00～
フレイルとは？(講座)



②10月27日(水)10:00～
アプリを使ってフレイル予防



ところ：光公民館

講師：福山市健康推進課，歯科衛生士

対象：おおむね60歳以上

定員：15人程度

参加費：無料

主催：光公民館

申込み・問合わせ：光公民館

☎084-925-4258

“フレイル”とは、健康状態と要支援・要介護状態の間の状態のことです。

