

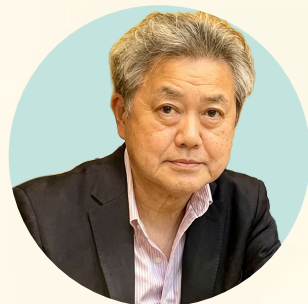
すこやかに生きるための オーラルフレイル対策

市民健康教育

日頃の小さな意識一つで
あんな、こんないいことが！？



「8020運動」の開始から30年。実は今、80歳で20本以上の歯がある人は6割に達しています。しかし、歯が残っているだけでは足りない可能性があるのをご存知ですか？実は、噛む・飲み込むといったお口の機能維持には、全身の筋トレと同じように「お口の筋肉」を保つことが不可欠です。本講座では、最新のオーラルフレイル対策について分かりやすく解説します。おいしく食べ、元気に生きるための意外な新常識を学びませんか？



◆講師 すみれ歯科医院 伊藤寿郎院長

◆日時 令和8年10月1日(木) 13:30 ~15:00

◆場所 手稲保健センター 2階講堂

◆費用 無料（事前予約制）

◆対象 手稲区在住の方（定員40名）

◆予約方法 QRコード、電話、ご来所
お気軽にお問合せください

Web予約は

こちら
から→



札幌健康
アプリ
“アルカサル”



アルカサル 札幌

検索

さっぽろ市
02-003-26-1600
R8-2-1091

SAPPORO

予約・問合せ：手稲保健センター(手稲区前田1条11丁目1-10 2階) 011-681-1211