

# 家族介護教室

杉並区地域包括支援センターケア24荻窪

健康な身体を維持していくには、食事、運動、休養等が適度なバランスで保たなければなりません。特に食事は重要な位置を占めます。食事を美味しく取るためには咀嚼、嚥下能力が重要になってきます。

前年に引き続き今年も、日頃特に気にせずにいる口腔機能に目を向けてみたいと思います。口腔機能を理解し実際に強化する為の体操やケアの仕方を学びたいと思います。是非ご参加ください。

## ・ テーマ 健康維持はお口から！

～口腔機能低下予防～

- ・ 日時 平成24年1月26日（木曜）  
午後2時～午後3時30分
- ・ 講師 本間 敏道歯科医師（荻窪デンタルクリニック医院長）
- ・ 場所 杉並区医師会館 3階講堂  
杉並区阿佐谷南3-48-8
- ・ 定員 20名
- ・ 参加費 無料

《申込み先》 ケア24荻窪

☎ 03-3391-0888