

はつらつ 健康ライフ

**全2回・
連続講座**



10月のはつらつ健康ライフのテーマは
「口腔ケア」!

「歌う」「笑う」等、口を動かすことは、
口腔ケアの効果があります。
楽しく学び、口を動かしましょう!

令和7年10月10日(金)

「笑って学ぶ♪口の健康の
おはなしと腹話術ショー」



オーラルフレイル等
についての講話と、腹話
術ショーを行います。
口腔ケアについて楽し
く学びましょう♪

令和7年10月31日(金)

「楽しく歌って口腔ケア♪」



ピアノの演奏に合わせて
懐かしの歌を歌いま
す。口を動かして口腔
ケアをしましょう♪

時間：10:00~11:30

会場：東部市民センター 2階 大広間

定員：成人20名(先着順)

持物：飲み物・筆記用具など

申込：令和7年9月18日(木) 10:00~
東部市民センター 電話または窓口へ



問合先：仙台市東部市民センター
住所：仙台市宮城野区平成1-3-27
TEL：022-237-0092



※記録の為写真撮影をします。センターだよりや
HPに掲載する場合がございます。
※お預かりした個人情報、本講座の運営のみに
使用します。