

# 《テーマ》 オーラルフレイル

お口の健康を考えていますか？口腔は、栄養を身体に取り入れることのスタート地点です。  
今回は、「食べること」「話すこと」「脳を活性化させる」筋肉に目を向けてみました。  
食事の工夫や運動ゲームなどを通して楽しく学びましょう！

## I. 学習

「オーラルフレイルを予防しよう！」  
オーラルフレイルチェック！

## II. 運動

美の追求！表情筋大切です！  
「笑って！ためして！あっぷーぷー！」

## III. 講話

「Let's communicate!」  
先生に聞いてみよう！話してみよう！

松葉医院 医院長 松葉育郎先生  
松葉医院 副院長 松葉 怜先生  
飯山医院 医院長 荒井慶子先生

# 第45回 食と運動を楽しむ会

7月5日(金)

10:15~(10:00 受付開始)

15:30 まで

- ★ 会場 かわさき健康づくりセンター
- ★ 参加費 2000円 同伴家族1名 1000円
- ★ 参加人数 先着20名
- ★ 昼食あり \*アレルギーのある方は、申込時にお知らせください。
- ★ 持ち物 筆記具 タオル 水

(動きやすい服装でおいでください)

### 【申込み・お問い合わせ先】

松葉医院 TEL 044-522-1678

【当日連絡先】 090-6199-3460(田邊)

【主催】 川崎糖友会 松葉医院 飯山医院

.....きりとり.....

## 第45回 食と運動を楽しむ会 申込書

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 同伴者( \_\_\_\_\_ )人

食物アレルギーがある場合 品名( \_\_\_\_\_ )

# 健康づくりセンター 案内図



## 八丁畷駅から

川崎警察署の角を右に曲り、直進です

## バス停から

左手に第一病院を見て川崎に戻り  
元木1丁目の信号を左に曲がり、駐車場を見てまた左に折れ直進です。

## ～電車案内～

八丁畷駅下車 徒歩 8分

① 京浜急行 (乗車時間 約2分)

京急川崎 9:29 9:39 9:49

八丁畷 15:25 15:33 15:43

② JR南武支線 (JR南武線 尻手駅乗り換え: 乗車時間 約2分)

尻手 (浜川崎方面) 9:37 9:59

八丁畷 (尻手方面) 15:42 16:22



～バス案内～ (乗車時間5分) ⇒ 川崎運送前下車 ⇒ 徒歩5分

JR川崎駅東口バスターミナル

市バス 6番のりば「川40系統」

JFE行き・塩浜営業所行き・水江町行き カワサキアイランドスイート行き

