

令和6年度 なかの・からだナビ

～ 健康を 歯と口・栄養・体操から ～

65歳以上の区民の方ならどなたでもご参加いただけます
食べる・飲み込むを中心に 肺炎 低栄養 転倒 などの
予防を目的に健康寿命の進展を図るコースです

【期 間】

第1期：令和6年6月4日～7月9日

会 場：野方区民活動センター（受付4/22～）

第2期：令和6年9月10日～10月15日

会 場：中野区歯科医師会館（受付7/8～）

第3期：令和7年2月4日～3月18日

会 場：南部すこやか福祉センター（受付12/2～）

参加
無料

定員12名
先着順

【時 間】 午後1時～3時（毎週火曜日 1期につき6回）

お申込みは下記まで

03 - 3382-1487

平日 午前10時～午後4時 受付

こちらからも
お申込みいただけます



 中野区一般介護予防事業



一般社団法人
東京都中野区歯科医師会
中野区中野2-14-17

セミナー内容ワンポイント 「食べる幸せ、口腔機能改善」

① 柔道整復師 による健康維持のための体操教室

ストレッチ 各種エクササイズとともに
「座り方」「歩き方」など日常の動作を
見直します



② 管理栄養士 による栄養指導

「身体によい食材」や「効率的な栄養の取り方」
「季節に合った食事」を学びます
皆さまの食生活のチェックも行います



③ 歯科医師・歯科衛生士 によるお口の機能維持・向上

「古い」はお口から始まります
ゲームを通じて舌や頬の筋肉の鍛え方
唾液の量の増やし方を学びます

