

2023年度 なかの・からだナビ

～ 健康を口・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。

オーラルフレイルの予防を通して、フレイルの予防を
目指します。



『健口』（＝口腔）から『健康』（＝全身）を考えます。

【期 間】

第1期	令和5年6月 6日～ 7月 11日 (受付期間/4月24日～5月30日まで)
第2期	令和5年9月 12日～ 10月17日 (受付期間/7月12日～9月5日まで)
第3期	令和6年2月 13日～ 3月 19日 (受付期間/10月18日～2月6日まで)

(毎週火曜日 1期間6回 1～3期は同一内容です)

【時 間】 13:00～15:00

【会 場】 中野区歯科医師会館

こちらからも
お申込みいただけます

お申込みは下記まで

 03-3382-1487

平日 9:00～17:00 受付



中野区委託事業受託者



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

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」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

「老い」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。

