

第6回シェークハンズ遠藤

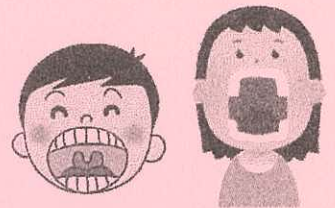
フレイル予防講座



日時:令和7年11月12日(水)13:30~15:00

場所:遠藤市民センター 3F ホール

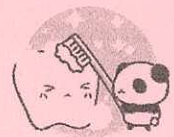
協力団体:藤沢市健康づくり課



口腔は「食べる」「話す」「呼吸する」「笑う」等とても重要です。

★ 正しい歯のみがき方

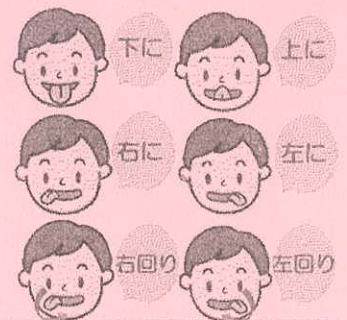
ブラシの当て方! 何分磨く? 歯ブラシの持ち方!



★ お口の体操・椅子に座って簡単にできる体操・脳トレ等

★ フレイルチェック

★ 体力測定 握力のみ



問い合わせ・申込み シェークハンズ遠藤 (火・金 10:00~12:00)

TEL 0466-88-9800

遠藤市民センター (平日 08:30~17:00)

TEL 0466-87-3009

横山 TEL 080-5054-3582

内田 TEL 090-9157-6552