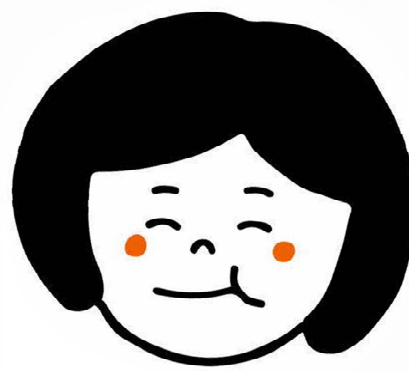


R7 年度 まるくる大野 & 大野支所コラボ企画
～シニアのためのフレイル予防講座～



HAPPY

高齢期、
お口のケアを見直して
すてきな笑顔で
過ごしませんか？



COME
COME

歯ッピ〜カムカム

講座&クッキング

とき

令和7年 **11** 月 **12** 日(水)

午前 10:00～13:00 (食事・片付け含む)

場所

フジタスクエア まるくる大野
1F 工作室／調理室

内 容

- 「歯ッピーカムカム講座」
歯科衛生士からオーラルフレイルや高齢期のお口のケアのお話しをします。お家でできる口腔体操やブラッシング方法も伝授します！
- 「カムカムクッキング」
栄養士と一緒に Let's クッキング！
栄養士考案の噛む力を鍛えるレシピをご紹介します。

MENU

- ・根菜のドライカレー
- ・カムカムじゃこピーマン
- ・コーヒーみるく寒天

もれなく
ハブラシ
プレゼント！

申し込み要

先着 **16** 名

材料費

500 円

お申し込み方法

廿日市市多世代活動交流センターフジタスクエアまるくる大野

- ① 総合窓口カウンターにて
- ② お電話にて：(0829)-20-4545
- ③ Mail にて：marukuru-reception@tokyu-com.co.jp

お問い合わせ

大野支所 健康福祉係 (0829) 30-3309 (平日 9 時～16 時)

申し込み期限

11 月 11 日 (火) まで