

江戸川病院グループ 健康教室

お口からはじめる

健康 づくり



無料

要申込

各日定員
12名

会場 **ハセガワビル3F** (JR小岩駅北口から徒歩1分)

[所在地] 江戸川区西小岩 1-23-17

講師

ウィル訪問看護ステーション小岩
摂食嚥下障害看護認定看護師

増田 翼

江戸川メディケア病院
摂食・嚥下障害看護認定看護師

渋谷 瑞穂

Part.2

2025 **5/23** 金 11:00~12:00
受付10:45~

~かむ力・飲み込む力を鍛えよう~



かむ力・飲み込む力のチェック！
ストレッチや口腔体操を行います

Part.3

2025 **6/27** 金 11:00~12:00
受付10:45~

~しっかり食べて健口アップ!!~



栄養をしっかりとれているかチェック！
フレイル予防の食事についてお話しします

申込先

江戸川メディケア病院 患者支援センター 地域連携室

☎ **03-6657-8175** FAX:03-6657-8197

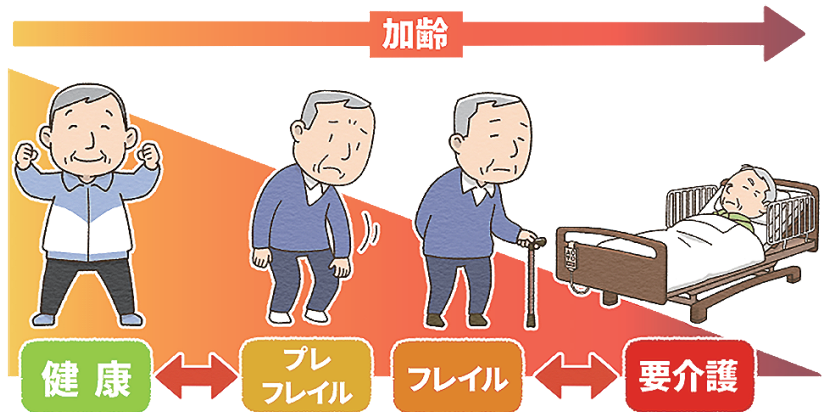


お口の健康でフレイル予防

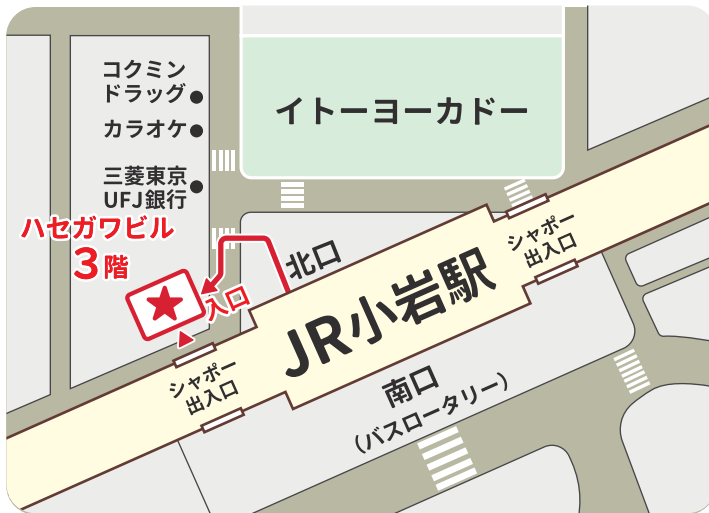
■ フレイルとは？

フレイルとは、「虚弱」を意味する言葉です。加齢による筋力の低下や、運動習慣の欠如、栄養不足などが原因で、心身の活力が低下していく状態を指します。フレイルが進行すると、日常生活に支障をきたし、要介護状態へと移行するリスクが高まります。

しかし、適切な運動やバランスの取れた食事を取り入れることで、予防や改善が可能です。



＼健康教室で健康づくりをはじめましょう！／



会場 ハセガワビル 3F
(JR小岩駅北口から徒歩1分)

[所在地] 江戸川区西小岩1-23-17

★ エレベーターを出て目の前
すぐのお部屋が会場です

無料

要申込

各日定員
12名

先着順のため、事前にお申込みください（両日ご参加いただけます）

■ 電話申込先

江戸川メディケア病院
患者支援センター地域連携室

📞 03-6657-8175

平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00

■ FAX申込先 03-6657-8197

フリガナ
お名前

電話番号

住所

希望日に○

5/23・6/27