

# 平成26年度介護予防講演会

## 最期まで口から食べる ～上手な歯医者者の使い方～

期日：平成26年10月19日（日）

開場：13時00分

開演：13時30分

会場：保健センター 3階 大研修室  
（小田原市酒匂2-32-16）

講師：安西 由充氏  
（小田原歯科医師会地域医療担当常務理事）

定員：200名（先着順・参加費無料）



### 14:30～ PPK☆講座

介護予防講演会に引き続き、足腰を鍛える体操を行います。  
「目指せ☆PPK※！」を合い言葉に、いつまでもいきいきとした  
健康生活を送りましょう！

※PPK…ピンピンコロリ。最期まで「ピンピン」生きようとする事。

講師：健康運動指導士 小瀬達弘



## 同時開催

日時：10月19日（日） 10時00分～15時00分  
場所：保健センター 2階 集団検診室

## 「カラダ、動かそうよ カナガワ。」

主催 神奈川県高齢社会課

○フィットネスクラブのトレーナーが出張し、無料でエクササイズや体力測定を行います。いつまでも元気で健康な体を目指しましょう！

【体力測定】 ・握力 ・片足立ち ・体組成測定 ・骨健康度チェック

○漢方の考えに基づいて現在の健康状態をチェックする、「未病チェックシート」の体験コーナーも併せて開設します！

今年もやいます！

### 出張！お口の健康相談

※10時から12時まで

歯科衛生士によるお口に関するパネル展示や、専用のガムなどを使ってお口の健康度をチェックします。簡単にできるお口のうるおいチェックもありますので、ぜひお立ち寄りください！

（問い合わせ 小田原市高齢福祉課 33-1825）