

# オーラル

# 音楽教室

日時 令和7年1月28日（火）  
13:30～（受付13:15～）

場所 中村保健センター 3階 多目的室



対象 中村区にお住まいの65歳以上の方 20～30名程度

内容 「オーラルフレイルについて」

中村保健センター 歯科衛生士

「歌って楽しくオーラルフレイル予防」

音楽療法士 高橋真由美先生

予約 中村保健センター 健康づくり担当 ☎433-3092  
予約開始日：令和7年1月15日（水） 午前9時から

## オーラルフレイルとは…

“食事中のむせ”や“食べこぼし”、“噛む力の低下”など、お口の機能が衰えた状態をオーラルフレイルと言います。オーラルフレイルを放っておくと、身体機能の低下（やがては要介護状態）につながりやすいことから、オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり予防することが大切だと言われています。



### 【お願い】

- 教室受付時間2時間前において、暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されているときは中止いたします。
- キャンセルされる場合は、必ず上記予約先までご連絡ください。

## ◆◆◆中村保健センターは新庁舎に移転しました◆◆◆

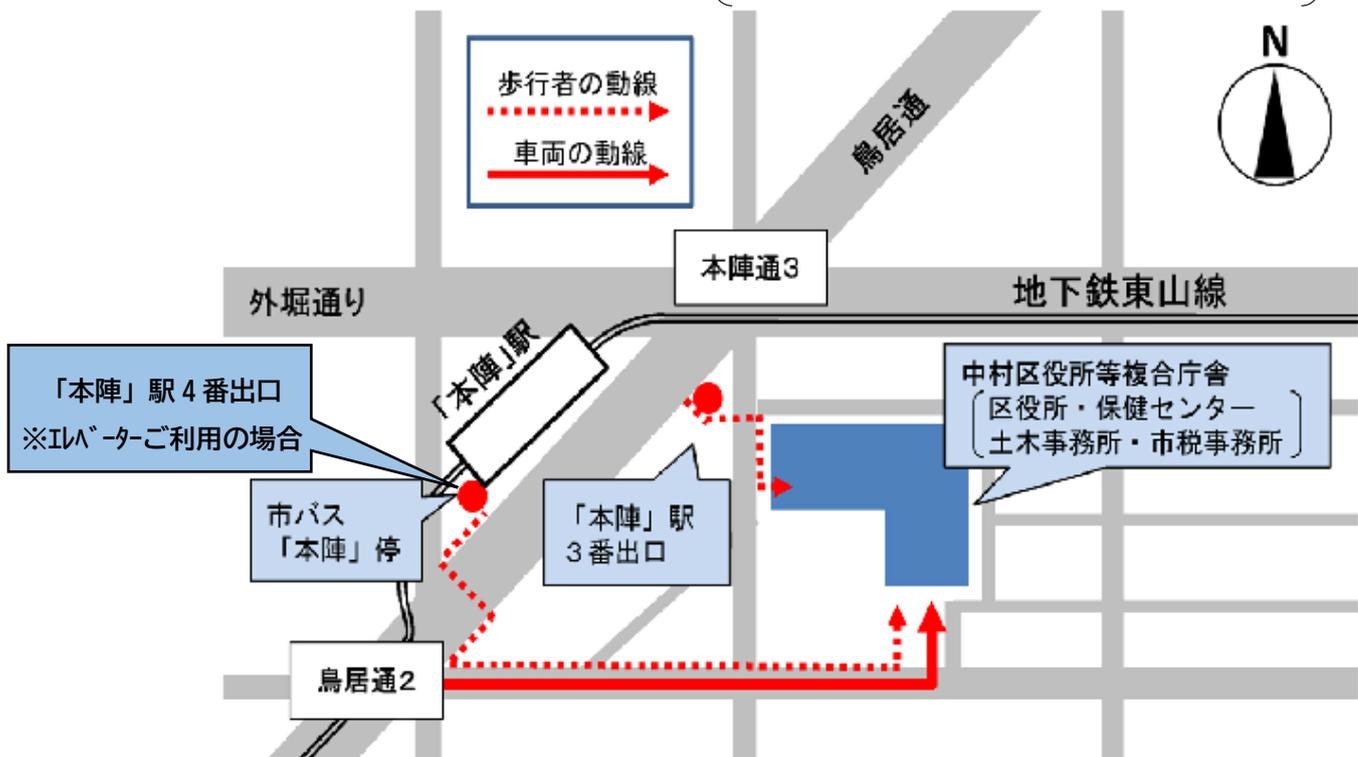
中村保健センターは、令和5年1月に中村区役所等複合庁舎へ移転しました。  
新庁舎は保健センター、区役所、土木事務所および市税事務所の合同庁舎です。

### ・移転後の所在地

名古屋市中村区松原町1丁目23番地の1

中村区役所等複合庁舎／2階：事務室

3階：健診フロア



地下鉄東山線「本陣」駅下車 3番出口より徒歩1分  
※エレベーターをご利用の方は4番出口より徒歩4分  
市バス「本陣」下車 徒歩4分

## フレポ&見守り ポイント対象！



- ・「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要です。
- ・付与数は30ポイントです（1日1回まで）。
- ・「フレポ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局（Tel03-4333-4016）までお問い合わせください。