



港北ガーデンヒルズ

# シルバーサロン

榛(はん)の会

## おしゃべり サロン

日時: **4日 (火)** 14:00~16:00

場所: プラザ21(管理棟) 1階 **多目的ルーム**

会費: **200円** (お茶, お菓子代)

申込  
不要

フリートークングを中心に、みなさまが気軽に集える機会としていただきたいと思います。

ちょっとだけ外に出て、お茶を飲みに行らっしゃいませんか。

第235回 定例会

## 「口腔ケア」で 元気に暮らそう!

日時: **14日 (金)** 14:00~16:00

場所: プラザ21(管理棟) 1階 **スタジオ**

会費: **200円** (お茶, お菓子代)

中川駅前歯科クリニック院長  
二宮 威重 先生にお話を伺います。

オーラルフレイル(歯や口内の衰え)が健康寿命に与える影響、それを防ぐために私たちが今日からできること など 実例を交えて詳しく教えていただきます。

是非ご参加ください。



お申込みは下記まで

初めての方もお気軽にご参加ください!

〈民生委員・児童委員〉

A~D 棟担当: 太田 由美子 ☎090-9002-1012

E~I 棟担当: 玉川 和義 ☎090-1885-5439

シルバーサロン世話役代表 今城 宏子

★当シルバーサロンの活動は、港北ガーデンヒルズ自治会の後援と、赤い羽根共同募金等を財源とする「都筑区ふれあい助成金」(都筑区社協)を受けて実施しています。