



～介護予防・フレイル予防講演会～

参加費
無 料

お口の健康講座

「好きなものを食べる」「家族や友人と会話を楽しむ」。。。
歯と口の健康は、健康長寿には欠かせない 生活の質を上げるものです。
オーラルフレイルを予防して、生活の質を上げてみませんか！！

日 時

令和7年12月12日（金）

午後 1時30分 ～ 4時20分

（受付開始 午後1時～）

会 場

立川市役所 1 階 101 会議室

対 象

65 歳以上、市内在住の方

定 員

75 名（先着順）

申し込み

保健医療部 高齢政策課へ（11月28日〆切）

TEL：042-523-2111（内線：1471, 1472）

FAX：042-522-2481

TEL または FAX で



第1部 午後 1時30分 ～ 3時00分

～介護予防・フレイル予防講演会～ 「お口の健康講座」

講師：中村 伸 先生（中村歯科医院 歯学博士）

第2部 午後 3時15分 ～ 4時20分

- 介護予防事業や健診、地域資源の紹介、地域福祉コーディネーターの紹介
- 地域包括ケア情報サイト（Ayamu）へのアクセス方法のご案内

*第2部終了後、ご希望の方は「Ayamu 体験コーナー」にご参加いただけます。

【問い合わせ】 立川市役所 保健医療部

高齢政策課 TEL 042-523-2111（内線 1471, 1472）

FAX 042-522-2481

保険年金課 TEL 042-523-2111（内線 1408）

FAX 042-523-2145

