

## 栄養セミナー

食べる力が、明日をつくる！

# 歯科医がお勧めする健やかなお口の育て方

～ やってみよう！今日からできるお口の体操 ～

2026年 5月 9日 (土)

11:00 - 12:00

「最近、噛みにくい」

「食べこぼしが増えた」…

それは、オーラルフレイル（口腔機能低下）のサインかもしれません。

「食べる力」は、健やかな毎日を支える、大切な力です。

本講座では、解剖学を専門とする歯科医師が、嚥下（飲み込む力）や口腔機能の仕組みを、分かりやすくお話しします。

ご家庭で無理なく続けられる、お口の健康づくりのポイントを、一緒に確認していきましょう。

## 講師

鶴見大学 歯学部  
解剖学講座 講師  
歯学博士・歯科医師・  
食育インストラクター  
原 矢委子 先生

- 対 象 ◆ どなたでも  
場 所 ◆ ういケアみなと 交流スペース  
定 員 ◆ 24人（申し込み順）  
申込方法 ◆ 電話 03-6450-3421  
FAX（裏面参照）

# 参加申込書

FAXにて申込みの場合は、下記ご記入のうえ送信願います。

FAX番号 : 03-6450-3583

受信後、確認の連絡をさせていただきます。

5/9 (土)

栄養セミナー

食べる力が、  
明日をつくる！

歯科医がお勧めする  
健やかなお口の育て方

～やってみよう！今日から  
できるお口の体操～

ふりがな

代表者氏名

電話番号

参加人数

人

一緒に参加される方の氏名

講師へご質問があれば、ぜひお聞かせください。



## 【感染予防対策のお願い】

当施設は、免疫力が低下した方も利用されます。  
施設を利用される際は、咳エチケットと  
手指消毒のご協力をお願いします。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター  
ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台 4-6-2 ゆかしの杜5階  
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583  
<https://minato-hpccsc.jp/>



ホームページ



Instagram

## 【イベント申込み方法】

開催日前日までに電話またはFAXでお申込みください。FAXの場合、こちらの用紙もしくは白紙に、イベント名・開催日時・氏名・電話番号・参加人数を記載のうえ送信してください。

## 【電話申込み受付時間】

平日 10:00~21:00

土曜日 10:00~17:00

休館日 日曜・祝日・12月29日~1月3日

## 【交通のご案内】

- 東京メトロ南北線  
● 都営三田線  
「白金台」駅下車  
2番出口 徒歩1分
- 都営バス(品93)  
「白金台駅前」下車  
徒歩1分



\* 駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。