

口腔ケア

筋トシ

脳トシ



フレイル予防!

©2014 栃木市とち介

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。早い時期に予防をすると、より健康な状態に戻すことができます。適切な口腔ケアや運動を知り、健康寿命を伸ばしていきましょう！ぜひご参加ください。お待ちしております！

無料

❖ 日程・内容（持ち物）

	日 程	内 容	持ち物
1	令和3年 6月23日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ○イスを使った軽い筋トシや体操 ○体を動かしながら、頭も鍛えるコグニサイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具 ・動きやすい服装（運動靴） ・飲み物 ・タオル
2	6月30日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ○咀嚼ガムを使って噛む力をチェック! ○お口の役割についての講話 ○口腔機能をアップさせる口腔ケアと体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・筆記用具

❖ 時 間：午前10時～11時30分（受付：9時45分～）

❖ 対象者：大平地域在住の65歳以上（運動制限のない方）で両日参加できる方

❖ 会 場：隣保館 多目的ホール

❖ 定 員：15名（先着順）

❖ 申込み：電話にてお申込みください 期間：6月1日（火）～6月16日（水）

※ 秋頃にも同じ内容で開催する予定です

【申込み】平日：8時30分～17時15分

大平地域包括支援センター ☎43-9226

—お願い—
新型コロナウイルス感染症対策のため、来場前の検温、マスクの着用にご協力をお願いします