

口腔ケア

筋トシ

脳トシ

フレイル予防!



c2014 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 10月29日(金)	<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
2	11月5日(金)	<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

❁ 時 間：午後1時30分～3時 (受付：1時15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：10月1日(金)～10月22日(金)

※ 6月に実施した教室と同じ内容です

【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