

～シニアのための介護予防教室～

回覧

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4年 <b>11月 2日(水)</b>  | ○イスを使った <b>軽い筋トシ</b> や体操<br>○体を動かしながら、 <b>頭も鍛えるコグニサイズ</b>                                     | ・筆記用具<br>・動きやすい服装<br>(運動靴)<br>・飲み物<br>・タオル<br> |
| 2 |  <b>11月 9日(水)</b> | ○咀嚼ガムを使って <b>噛む力をチェック!</b><br>○ <b>お口の役割</b> についての講話<br>○口腔機能を <b>アップ</b> させる <b>口腔ケア</b> と体操 | ・筆記用具   |

❖ 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：ふれあい館 研修室

❖ 定 員：20名 (先着順)

❖ 申込み：電話にてお申込みください 期間：10月3日(月)～10月21日(金)

※ 6～7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