

口腔ケア

筋トシ

脳トシ

で



c2014 栃木市とち介

フレイル予防！

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5年6月21日(水)	○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 講師：歯科衛生士	・筆記用具
2	7月 5日(水)	○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 講師：健康運動指導士	・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：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：5月19日（金）～6月16日（金）

※ 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