

～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!





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5年 11月 1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 講師: 健康運動指導士	<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	 11月 8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 講師: 歯科衛生士	<ul style="list-style-type: none"> ・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：9月20日(水)～10月25日(水)

※ 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