

オーラルフレイルを予防しよう！

オーラルフレイルのセルフチェック表と発音による口腔機能測定を行い、お口の健康度をチェックします。口腔機能向上のための体操を行い、お口から健康を維持しましょう！



オーラルフレイルとは？

口腔機能の低下（衰え）により、
そしゃく えんげ
咀嚼や嚥下に影響を及ぼし、栄養の偏りや
エネルギー不足により、負の連鎖を起こしながら
全身の機能低下につながることです。



オーラル

フレイル

Oral
(口腔)

Frailty
(虚弱)



- 【日時】 令和3年12月8日（水）
午後1時30分から午後3時30分まで
- 【場所】 積志協働センター 3階 302講座室
- 【講師】 聖隷クリストファー大学
社会福祉学部
介護福祉学科の学生
- 【定員】 20名
- 【費用】 無料
- 【持ち物】 体操のできる服装、運動靴、筆記用具、
マスク、水分補給用の飲み物
- 【その他】 講座風景の写真を、市や大学の刊行物・ホームページに掲載する場合があります。ご了承の上、お申し込みください。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、講座が急遽中止となる場合があります。



【申し込み】

- ★積志地区にお住まいの方が優先となります。
- ★11月30日（火）午後5時までに次の方法で申し込みください。
 - ①右コードを読み取り申し込み ②積志協働センター窓口で申し込み
- ※上記方法が難しいときは積志協働センターに連絡をください。
- ※①で申し込む方は「@logoform.jp」「@city.hamamatsu.shizioka.jp」から届くメールを受信できるように設定してください。
- ※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選します。

【受講の確認】

- ★12月2日（木）午後1時から積志協働センター事務室前にて発表します。
コードから申し込みされた方は、結果をメールにてお知らせします。

【問い合わせ先】 積志協働センター 電話 053-433-3715
午前9時00分～午後5時00分（日曜日・祝日・休日を除く）

