

可美協働センターだより

回 覧

発行：浜松市可美協働センター
〒432-8062 浜松市南区増楽町 1723-1

令和3年12月5日号
TEL 440-0007

第18号
FAX 440-0008

市委託
南区第5号

聖隷クリストファー大学の学生による無料講座

オーラルフレイルを予防しよう

＜衰える前の対策で、健康で暮らせる日を増やそう＞

【この講座には、こんなメリットが！】

- ① 自分の口の機能の衰えを、発音や食べ物の偏りなどから、見える化(チェック)します。
- ② 自分の口の虚弱(オーラルフレイル)予防に役立つ、簡単な運動(チェアエクササイズ)をやります。
- ③ 健康な日々は何よりの宝です！自分の口の健康度を知って、生活を見直しましょう！

【日 時】 **1月12日(水) 午後1時30分～午後3時00分**

【場 所】 可美協働センター 講座室

【定 員】 20名 (シニアの方、ミドルの方、自分の口を知るチャンスです)

【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 秋山ゼミ学生

【費 用】 無料です！

【持ち物】 ハンカチ、筆記用具、マスク、水分補給用飲み物、軽い運動のできる服装

【注 意】 写真を掲載させていただくことがあることをご了承の上、お申込みください。

申込み

電話・FAX
窓口
メール
QR

【申込み】

電話(440-0007)(月～土 8:30～17:15 祝日除く)

FAX(440-0008)

協働センター窓口(月～土 8:30～17:15 祝日除く)

インターネットメール(kami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。

締切 **12月28日(火)** ※申込者多数の場合は抽選になります。

締切後に参加者へ受講の確認で電話/メールをいたします。

定員に達しない場合は1月4日以降に先着順でのご案内となります。

