

フレイル 予防

オーラルフレイルコース

in シルバー人材センター

日にち：令和7年**1月20日**（月）

時間：午後1時から2時まで

場所：生きがいセンター太陽の家「会議室」

対象：シルバー全会員

定員：**21名**（先着順）



内容：歯科衛生士によるオーラルフレイルについての講話・

お口の体操やマッサージの紹介

持ち物：水分補給用飲み物

汗拭きタオル

申込先：TEL もしくは LINE でシルバー人材センター事務局へ申込

電話 0561-34-1988 / LINE



オーラルフレイル
とは



オーラルは「口の」 フレイルは「虚弱」

お口の虚弱

嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための
お口の機能（口腔機能）が衰えることを言います。
はじまりは、**ささいな衰え**です。



みよし市健康づくり大使
「キューちゃん」

<お問合せ>

みよし市保険健康課 0561-76-5880