



オーラルフレイル予防教室

「オーラルフレイル」とは：

嚥む・飲み込む・話すといったお口の機能が衰えている状態で、「50歳以上の2人に1人がオーラルフレイル」といわれています。

日時 10月8日（木）

受付時間（所要時間は2時間程度）
①午前9時から9時15分

②午前9時15分から9時30分

場所 健康文化センター2階

保健センター

対象 70歳以上の方で、令和8年度に町内歯科医院で後期高齢者歯科口腔健診を受診していない方

あなたは大丈夫？
こんな方はぜひご参加ください！

◆口の中に食べかすが残る



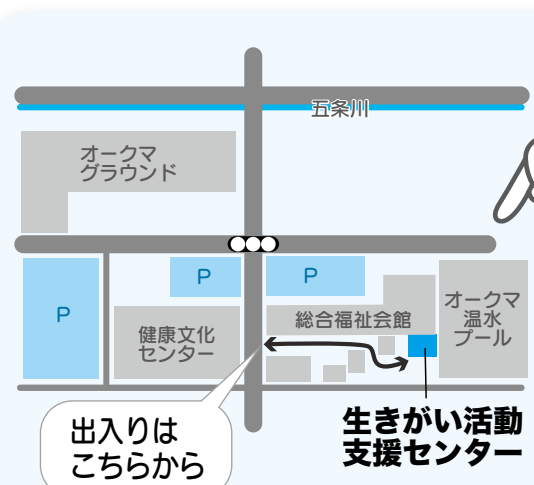
◆食べ物がよくはさまる



◆よくむせる



◆1年以上歯医者に行っていない



いきいき100歳体操 新会場が加わります！

大好評！



内容 歯周病予防健診、口腔機能検査、健診結果説明、口腔機能向上のためのトレーニング体験、食事の話
費用 無料 定員 15名（要予約）
申込みおよび問合せ先
健康課 ☎94-00053

申し込み不要、無料！
お気軽にご参加ください
日時

9月2日（水）から毎週水曜日
午前9時30分から（1時間程度）

場所 生きがい活動支援センター
（大口町伝右一丁目47番地）

対象 大口町にお住まいの方
持ち物 体操のできる服装、室内用運動靴、タオル、お茶

いきいき100歳体操ってなに？

重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ってDVDを見ながらゆっくりと手足を動かす体操です。「最近つまずきやすくなった」「体力をつけない」など、どんなでも参加可能です。

こんな効果が期待できます！

▽筋力がつくので、身体が軽く感じて動きやすくなる。
▽バランス能力が高まって転倒しにくい身体になり、ふらつきや転倒・骨折を予防できる。

問合せ先

長寿ふくし課 ☎94-00051
大口町地域包括支援センター
☎94-2227

7か所でも元気に活動中！



地区	活動日時			場所
大口町	毎週 第1部	午前 9時30分から	10時30分	健康文化センター 1階多目的室
	火曜日 第2部	午前 10時30分から	11時30分	
外坪	第1・第3月曜日		午前9時から	外坪学習等共同利用施設
中小口	毎週火曜日		午前9時45分から	北防災センター
下小口	第2・第4木曜日		午後1時30分から	下小口学習等共同利用施設
竹田	第2・第4水曜日		午後1時30分から	竹田学習等共同利用施設
垣田	第1・第3水曜日		午後1時30分から	大口住宅集会室
さつきヶ丘	第1水曜日		午前10時30分から	さつきヶ丘防災センター