

湘北地区社会福祉協議会  
湘北地区民生委員児童委協議会

健康・福祉講座



# オーラルフレイルを予防して 健康寿命を のばしましょう

毎日の暑い日乗り越え、やっと涼しい季節がやってきました。皆様方におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか？さて、昨年、コロナ禍により延期をしてきました健康・福祉講座を今年度は開催してまいります。講座内容は、「オーラルフレイル」です。歯や口の機能は、「しっかり食べる事」や「楽しく話す事」など健康的な日常生活を送るうえで欠かせない機能です。今回は、歯科医の先生を講師に招き、オーラルフレイルについて学び、介護を必要としない健康寿命をのばしましょう。

## 日程と内容

**11月30日(水)** 受付・開場13:15～  
1) オーラルフレイルとは何か  
2) 日常心がける事  
3) 体操、歯磨き等の実演  
講座時間:約90分

**会場** 香川公民館 1階講義室  
**講師** ざくろ歯科 内間先生

【問い合わせ先】  
湘北地区社会福祉協議会  
事務局長 井上 幸雄  
TEL : 0467-58-2717

