

みんなの健康教室 2025年度

第2回

日時: 9月18日(木)
14:00~15:30

場所: 廿日市市市民活動センター第1研修室

「オーラルフレイル」について！
好きな物を食べられる口でいるために！

広島県歯科衛生士会 歯科衛生士
講師
上時 貴子 様

概要 オーラルフレイルとは加齢に伴う口腔の機能低下です。40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同様に味覚も衰えてきます。いつまでも好きな物を食べられるお口を保つ工夫を知ること、健康寿命を延ばしましょう。

**参加申込
QRコード**



共催

NPO法人廿日市市五師士会
廿日市市公衆衛生推進協議会
廿日市市市民活動センター

参加費 無料： 定員 約30名

※参加される方は廿日市市市民活動センター窓口まで

TEL. 0829-32-3741 E-mail: info@hatnet.jp

FAX. 0829-32-3742

みんなの健康教室 2025 年度版 計画（案）

廿日市市民活動センター

事業名称 2025 年度 みんなの健康教室					
事業目的	フレイル予防に取組み、健康・福祉の向上で進める「まちづくり」				
事業内容	ストップ！フレイル 健康な生活を続けよう！				
実施時期 内容 講師等	回数	時 期	題 目	内 容	講 師
	1	6 月 26 日 (木) 13 時 30 分 ～ 15 時 00 分	アイフレイルについて	加齢による目の機能低下について（症状と予防策） アイフレイルとは健康な目と高度な視機能障害との中間！	令和アイクリニック 院長 桂 真理 先生
	2	9 月 18 日 (木) 14 時～ 15 時 30 分	オーラルフレイルについて	口腔ケアの必要性（好きな物を食べられる口でいるために！ 口から始まる体の健康維持）	広島県歯科衛生士会 歯科衛生士 上時 貴子 様
	3	12 月 第 1 又は第 2 金 曜日 10 時 ～	誰でも作れる！ 簡単に栄養たっぷりフレイル対策の食事！	あいプラザの調理室を借用して バランスの良い栄養食メニューを学びながら楽しく調理。 （※参加費＝実費：食材費）	山陽女子短大 食物栄養学科 吉村真奈美先生
	4	2 月 12 日 (木) 14 時 ～ 15 時 30 分	耳のフレイルについて	加齢で悩む耳鳴り！難聴！認知力向上！正しい補聴器の進め！	大野浦病院 言語聴覚士 五郎水 敦 様
参加者（定員） 費用			毎回約 30 名（年齢に関係なく、どなたでも） 参加費は無料（調理の時は実費のみ負担していただきます）		
共催			NPO 法人廿日市市五師士会 廿日市市公衆衛生推進協議会 廿日市市市民活動センター		
参考			廿日市市市民活動センターでは、フレイル予防のための脳トレダンス（フレ♪ダン）を毎月第 2 火曜日及び第 4 金曜日午前中に実施しています。ダンスがパーキンソン病患者のリハビリに使われているとの報道もあります。アンリミテッドのダンス教室も多数開講されています。脳の何が刺激されたり、どこが衰えたりすることが、フレイルとどのような関係なのかを知って、ダンスで刺激を受けましょう。		

参加申込
QR コード

