

# かみ しだみ 健康ひろば

みんなで楽しく、ヨボヨボ予防！



## オーラルフレイル予防

健口くん「パタカラ」測定  
歯科衛生士さんによる口腔ケアのお話



## 体操

運動指導士宮野先生の楽しい体操



対象

誰でもOK! お気軽にご参加ください!

日時

2025年1月17日(金) 10:00~11:30

会場

上志段味公民館ホール

持ち物

室内シューズ / 飲み物(水分補給用)

参加無料  
申込不要

今後の開催予定日

毎月第3金曜日

2025

2/21 3/21 4/18 5/16

## そもそも フレイル ってなに??



「フレイル」とは、加齢によって気力と体力が徐々に落ち、要介護の一步手前になっている状態のこと。放っておくと、すぐに介護が必要になってしまいます。

早く気がついて予防することで、健康な状態に戻ることが期待できます!