

2021年度

★ 口から始めるフレイル予防 ★



おいしく・楽しく・安全に 健康の入り口は「お口」です

お口の アンチエイジング 教室

高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニングを行います。

対象：渋谷区在住の65歳以上の方で
自分で会場まで行くことができ、
記名式アンケートに回答可能な方

受講料：無料

定員：各回20名（抽選）

開催日時：裏面参照
（開催場所によって異なります。）

主催：渋谷区（一般介護予防事業）

運営：渋谷区歯科医師会
口腔保健支援センタープラザ歯科診療所



内容

1日目

口腔機能検査（一人ずつ検査します）

- ・飲み込む機能
- ・噛む機能
- ・舌が食べ物を押しつぶす圧力
- ・舌やくちびるの運動機能

顔・口のトレーニングの紹介

2日目

口腔機能検査（再チェック）

「フレイル」とは

加齢とともに運動機能や認知機能が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され心身の虚弱が出現した状態。



【問い合わせ先】

口腔保健支援センタープラザ歯科診療所

☎03-5466-2770

公益社団法人 渋谷区歯科医師会

☎03-3770-2341

渋谷区介護保険課介護総合事業係

☎03-3463-1888

会場・スケジュールは
裏面をご覧ください

ひがし健康プラザ

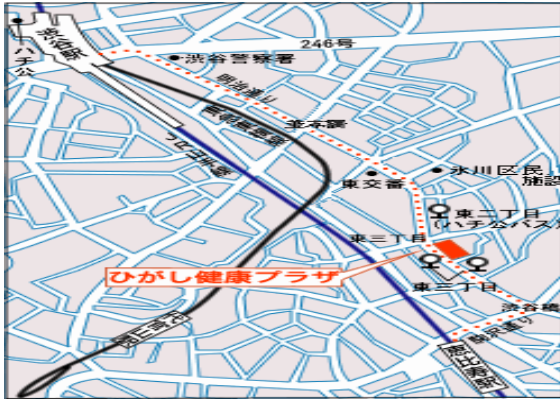
水曜日 14:00~16:00

第1回

1日目 9/1
2日目 11/17

第2回

1日目 12/1
2日目 2/16



総合ケアコミュニティ・せせらぎ

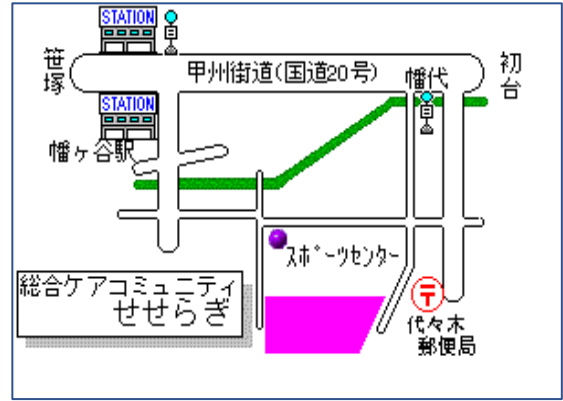
木曜日 14:00~16:00

第1回

1日目 9/16
2日目 11/4

第2回

1日目 12/2
2日目 2/3



笹塚区民会館

金曜日 10:00~12:00

第1回

1日目 9/24
2日目 11/26

第2回

1日目 12/3
2日目 2/25



千駄ヶ谷社会教育館

木曜日 10:00~12:00

第1回

1日目 9/30
2日目 11/18

第2回

1日目 12/9
2日目 2/17



【問い合わせ先】

口腔保健支援センタープラザ歯科診療所

☎03-5466-2770

公益社団法人 渋谷区歯科医師会

☎03-3770-2341

渋谷区介護保険課介護総合事業係

☎03-3463-1888



申し込み方法については、しゅや区ニュースでお知らせします