

~口腔ケアでフレイル予防~

令和2年度

自分 サポーター養成講座

受講料
無料

日時: 7月30日(木)
午前10:30~午前11:30

場所: 中央公民館2階 学習室 2

定員: 12名

※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、開催方法が変更になる可能性があります。

フレイル予防のポイントの中から、

口腔ケアに焦点を当てて、お話をします。

講師: 日比野百恵さん(歯科衛生士)

口腔ケア



※フレイルとは、「虚弱」を意味します。

加齢により心身が老い衰えた状態のことで、この状態が進むと要介護状態に進みますが、正しく対策をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

栄養改善



運動機能



社会参加



【お問い合わせ・お申し込み】

長岡京市東地域包括支援センター(基幹・強化担当)

長岡京市神足 2 丁目 3-1 総合交流センター 2 階

TEL: 075-963-5508 FAX: 075-958-6909

Eメール: hokatsu@nagaokakyo-shakyo.jp

長岡京市社会福祉協議会ホームページからお申し込みも可能です。





今後もフレイル予防のためのポイントについて、専門職を招いてお話しする予定です。

詳細は市広報または公共機関配架のチラシ、東地域包括支援センターへのお問合せにてご確認ください。

※日時が変更になる場合もあります。ご了承ください。

今後の開催予定

<p>9月29日(金) 10:30~11:30 中央公民館 視聴覚室</p>	<p>高齢期に気を付けたい低栄養 カロリーを気にしてメタボ対策をしていた年代とは異なり、低栄養になりがちな高齢期。食事で気を付けるポイントや、効率よく栄養を取るための工夫を学びます。</p> 
<p>10月下旬ごろ 10:30~11:30</p>	<p>効果的な運動のポイント 気候も良くなり、外に出て体を動かしましょう。せっかくの運動を、効果的に取り組むポイントについて学びます。</p> 

*****申し込み票(FAX 075-958-6909)*****

ふりがな 氏名			年齢	歳代
住所				
電話	FAX			
Eメール			備考	