

第4回 シェークハンズ遠藤 フレイル予防講座



日時：令和6年11月19日（火）13:30~15:30

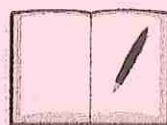
場所：遠藤市民センター 3Fホール

協力団体：藤沢市健康づくり課・藤沢市保健医療財団

お口の悩みありませんか・・・

かむ、食べる、話す、飲みこむなど、お口の機能が低下しはじめた状態を「オーラルフレイル」といいます。

■フレイルリスクのチェック



■体力測定、握力・歩行・足指運動、タオルギャザー（タオルを足指で手繰り寄せる運動）※タオルを持参下さい。

■口腔機能測定と予防

むせる力・滑舌の状態・飲みこむ力、が分かります



フレイル予防で若返り

皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ、申し込み：シェークハンズ遠藤

(TEL 0466-88-9800 火、金：10:00~12:00)

横山(TEL 080-5054-3582)

内田(TEL 090-9157-6552)