



参加者には…

お土産プレゼント



フレイル予防活動

みんなで
楽しく!!

フレ活教室

気づいた今がチャンス!一緒にフレ活はじめよう

お口の恋人

LOTTE

(株)ロッテの講師による

お口の健康を保つ秘訣!

オーラルフレイルってなに?

噛むことの重要性

自分の噛む力はどのくらい?

色変わりガムで噛む力を確認!



転ばないための身体づくり!

転倒予防にはどこの筋肉が重要?
生活動作と筋肉の関係

元気な足を目指そう!

自宅で簡単トレーニング



1月16日(金)
13:30~15:00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターのご協力によりバスが運行します

対象

概ね65歳以上の住民

定員

40名(申し込み順)

参加無料

……… 要申込 1月14日(水) 締切 ………

問合せ・申込

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL:049-258-0019 FAX:049-274-1051

※FAXの場合は①講座名・②氏名・③生年月日・④住所・⑤電話番号を記載

※バスの運行についてはふれあいセンターまでお問い合わせください

電子申請

