令和７年度　布師田ふれあいセンター市民学校

食べて元気にフレイル予防

～「健康（けんこう）」は「健口（けんこう）」から～

講師：高知生協病院
リハビリテーション科

最近、「噛めないものが増えた」「よくむせる」「口が乾くようになった」「滑舌が悪くなった」「よくこぼす」「食欲がない」こんなことはありませんか？

お口は健康の入口ともいわれ、口の健康を保つことは、体の健康を手に入れる第一歩です。これからも自分のお口でおいしく食べ元気でいられるよう、自分でできる「オーラルフレイル予防」について学んでみましょう。

１．対　象	市内在住、または在勤で１６歳以上の方
２．日　時	令和７年９月１７日（水）　午前１０時～１１時３０分
３．場　所	布師田ふれあいセンター２階会議室
４．受講料・教材費	無料
５．定　員	１６名
６．持参品	水分補給用の飲み物，汗拭き用のタオル
７．申し込み	８月２７日（水）午前９時から布師田ふれあいセンターへ直接又は電話（８４５－１３０５）で受け付けます。

※ご不明な点は布師田ふれあいセンターまでお問い合わせください。（日・月・祝日は休み）

主催：布師田ふれあいセンター運営委員会　（TEL　８４５－１３０５）

高知市文化振興課　（TEL　８２１－９２１５）