

地域づくりプランに向けた  
取り組みがどう進んでいるか  
をお伝えする

かわらばん



# てらまりん

2022年12月9日 発行：寺町地36号

問合せ  
寺町会館  
TEL 552-0064

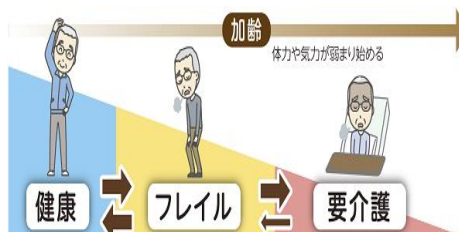
## 健康講座「フレイル予防教室パートⅡ」を開催します ～高齢期を元気で過ごす極意を伝授～

前回大好評のフレイル予防教室。今回、初めての方も大歓迎です。フレイルを  
予防し健康寿命を延ばしましょう。

- <日 時> 12月22日(木) 9:30～11:30  
<会 場> ビーチホール「まがたま」1階 和室  
<参加費等> 無 料 事前申し込み不要

「介護と健康の中間がフレイル」です。「最近、家から出るのがおっくうだな」とい  
うのがフレイルのサインです。今回は運動を中心にフレイル予防の極意をお伝えします。

講座講師 健康増進課 健康づくり係 健康運動指導員 高橋 正章さん  
福祉事務所 地域包括ケア係 保健師 山岸 圭子さん  
その他市役所関連部署スタッフの皆さん



## 災害時のお口の健康について考えてみよう！ ～災害関連死をなくそう～

災害時には、給水面や生活習慣の乱れから歯磨きが制限され、口の健康が損なわれます。  
この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性（ごえんせい）肺炎やインフルエンザ等  
を患いやすくなります。この機会に、災害時の口腔衛生について一緒に学びませんか。

日 時：12月17日(土) 午後2時から午後3時まで  
会 場：寺町会館2階会議室（申込みは不要です。）

※コロナ感染状況等によっては中止の可能性もあります。

中止の場合は、当日12時までに寺町区のホームページに掲載いたします。