



# の元気はからだの元気に！ ～ご存知ですか？「オーラルフレイル」～

人生 100 年時代。

いつまでもおいしく口から食べたい！

「オーラルフレイルとからだのつながり」について、講演とオーラルフレイル予防体験ができるセミナーを実施します。



講師 東京大学高齢社会総合研究機構

特任助教 田中 友規 氏



日時

**7/18 (木) 14:00 – 16:00 (開場 13:30)**

場所

**ひらしん平塚文化芸術ホール 多目的ホール** (平塚市見附町 1 6 – 1)

※公共交通機関でのご来場をお勧めします

定員

**100名 (先着順・要申込み)**

フレイル予防にご関心のある方

持ち物

筆記用具

水分補給用の飲み物

お申込み

電話でお申し込みください。平日 8:30～17:00 (土・日・祝日を除く)

お問い合わせ

申し込み期間 6/10 ～ 7/10

**平塚市保険年金課資格給付担当 電話 7 2 – 7 2 6 6 (直通)**

\* オーラルフレイル予防体験については裏面をご確認ください。



## 握力測定

筋力をチェック

タタタタ・・・

## 滑舌測定

口や舌の動きや巧緻性をチェック



# オーラルフレイル予防体験（定員あり）

15 : 30-16 : 00

来場者のみなさんに  
フレイル・オーラルフレイル予防の  
小冊子をプレゼント！



## 咀嚼チェックガム体験

ガムを噛んで噛む力をチェック