

おいしくたのしく オーラルフレイル予防！

参加費
無料

たかが『噛む』、されど『噛む』。

人生100年時代、何歳になっても自分の歯でよく噛めて、美味しく楽しく食事ができるヒントをお話します。

「自分はまだ大丈夫」と思っている人にこそ聞いてもらいたい、納得の90分です。



【オーラルフレイルとは】

「噛みにくい」「飲み込みにくい」「口が乾燥する」といった、お口の機能が衰えた状態のことを指します。

オーラルフレイルを放置すると、身体と心の衰え(フレイル)につながることが分かっています。

講師:松尾 浩一郎 教授
東京科学大学大学院
地域・福祉口腔機能管理学分野

開催
日時

令和8年2月3日(火)

時間:10時30分~12時(受付開始:10時15分~)

対象

湖西市民ならどなたでも
※令和7年6月~11月に実施されたカムカム健康プログラムの
修了者もご参加いただけます。

会場

湖西市健康福祉センター 3階 研修室
(湖西市古見1044)

申込方法

以下のどちらかの方法でお申し込みください。

- ①電話または窓口でお申し込み
☎053-576-1114
- ②申し込み専用フォームからお申し込み



↑
申し込み専用フォーム

問合わせ

事務局(健康増進課内)
〒431-0442 湖西市古見1044
☎053-576-1114 ☎kenkou@city.kosai.lg.jp