

みんなで楽しく！

うたわんか体操

ひらかた口腔オンライン

～スマホやパソコンで出来る音楽健康体操～



- お持ちのスマートフォンやパソコン・タブレットを見ながら自宅から簡単に参加できます♪
- 操作や使い方がわからなくてもご説明、サポートいたします
初めてでも大丈夫ですので是非チャレンジしてみませんか？

対象：枚方市内在住
65歳以上の方

日時：毎週水曜日（祝日以外）
午後1時～午後2時
（参加したい時のみ参加OK）

内容：口腔体操を中心に、脳トレ・体操
ストレッチ・歌唱など実施

**参加費
無料**

※ZOOMの通信費は
自己負担となります

【お申込みはこちらまで！】

（株）近畿第一興商

電話番号：06-6760-2266

営業時間：平日 10:00～19:00

メール：knk_eld@dkkaraoke.co.jp

（※土・日・祝は、留守番電話へ「お名前」「お電話番号」「ご用件」をお伝えください）

いつまでも健康で、楽しく食事や会話ができるように ご自宅から音楽を使って楽しく体操しましょう♪

【お申込みの流れ】

随時お申込みください(表面参照)
「ひらかた口腔オンライン申込」
とお伝えください



弊社より参加同意書を送付します



参加同意書に記入し、ご返送ください



ZOOMの接続テストの実施

* 不要な場合は実施しません



オンライン講座への参加

* お休みの連絡は不要です

【オンライン講座の当日】

12:30～13:00 受付

13:00～14:00 講座開始

脳トレ

ストレッチ

口腔体操

歌唱

歌体操

口腔ビデオ視聴

など実施

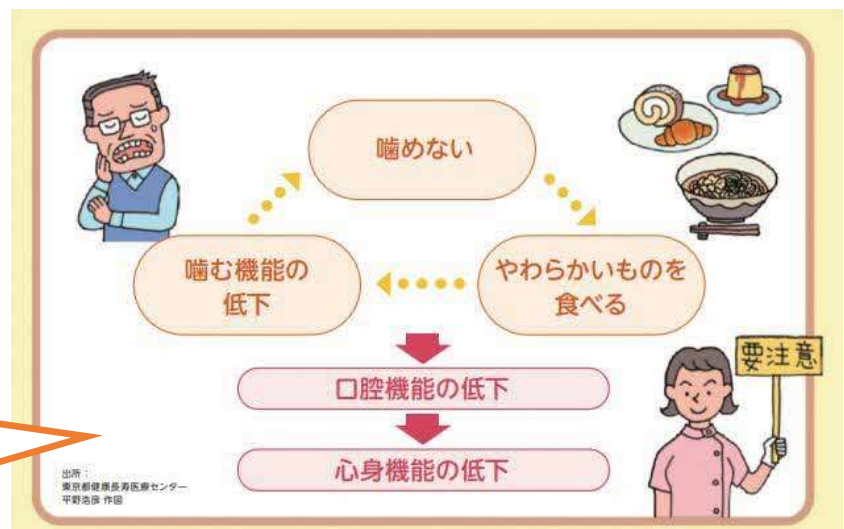
* 実施月により内容は変動いたします

* 無理のない範囲でご参加ください！

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、
お口の機能(噛む・飲み込む等)の
「ささいな衰え」のことをいいます。

オーラルフレイルを放置すると
食事内容に偏りが出たり、
体力や免疫力の低下に
繋がったりと心身の低下に
繋がる可能性が高まります。



* 参考文献：歯科診療所における オーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版

オーラルフレイルのチェック項目

* 出典：オーラルフレイル3学会合同ステートメント(和文)一部改変

- ☐ 自身の歯が19本以下である
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

*** 2つ以上当てはまる方は「オーラルフレイル」の可能性ががあります**