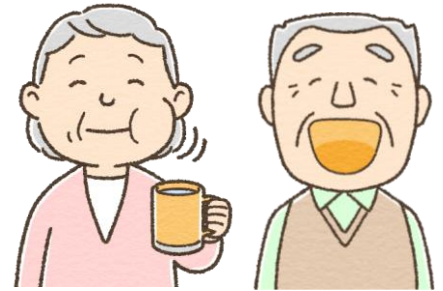


# フレイル予防教室

参加費  
無料

今日から実践！  
しっかり噛んで  
おいしく食べる  
健口づくり！



滑舌チェックや  
血管年齢測定なども  
行います！

日時

2026年**10月21日**(水曜日)  
**14:00~16:00**(受付・測定開始 13:30~)

会場

台東区役所10階 1001会議室（台東区東上野4-5-6）



対象

おおむね65歳以上の区民

申込方法

電話 または 電子申請



定員

**40名**（申込多数の場合抽選）

申込締切

**10月7日(水曜日)**

## 「知って差がつく」フレイル予防のこと！ あなたの“お口の健康”の守り方

歯周病予防や自分の歯を残すといった口腔機能の維持について、  
たいとう歯科健康センターの歯科衛生士さんにお話しいただきます。  
講座では、お口に関するマッサージや体操もご紹介します。

## 各種測定会も同時開催！

- 滑舌チェック
- 血管年齢測定
- 握力測定

希望者には結果説明も行います。

教室の電話申込・詳細に関するお問い合わせは、下記担当へお電話ください

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 **03-5246-1295**

会場の詳細は  
裏面をご覧ください