

2026年度
11・2月

★ 口から始めるフレイル予防 ★



おいしく・楽しく・安全に 健康の入り口は「お口」です



お口の アンチエイジング 教室

高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニングを行います。

対 象

渋谷区に住民登録のある65歳以上で
事業参加にあたり他の人の介助を必要
とせず、自分で記名式アンケートに回答
できる人

定 員

各回 **20名**

(抽選・初めての人優先)

開催日時

裏面参照

(開催場所によって異なります。)

受講料

無料

「フレイル」とは

加齢とともに運動機能や認知
機能が低下し、複数の慢性
疾患の併存などの影響もあり、
生活機能が障害され心身の
虚弱化が出現した状態。



1日目

◇ 講義

- ・口腔機能の維持・向上について
- ・摂食・嚥下機能の概要
- ・高齢者の口腔ケアについて

◇ 顔・口のトレーニングの紹介

◇ 口腔機能検査

- ・アセスメント
- ・舌・口唇・頬の運動機能
- ・オーラルディアドコネシス
- ・舌圧測定
- ・咬合支持
- ・反復唾液嚥下テスト
- ・口腔水分計測
- ・咀嚼力検査

歯科医師・歯科衛生士
による無料指導、
一人ひとりへの丁寧な
検査が受けられます。

教室 全2日間

2日目

◇ 口腔機能検査 (再チェック)

◇ 口腔ケアのポイント復習



主催：渋谷区介護保険課介護総合事業係（一般介護予防事業）

運営：渋谷区歯科医師会 口腔保健支援センタープラザ歯科診療所

募集案内

官製ハガキ（必着）

または お電話 にて期日までに
お申し込みください。

ハガキ記載内容

- ①希望会場 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）
④生年月日・年齢 ⑤電話番号

※記入漏れがないようにご注意ください。



〒150-0011

渋谷区東3-14-13 渋谷区ひがし健康プラザ2F
渋谷区口腔保健支援センター プラザ歯科診療所 行
お電話での申し込みは
プラザ歯科診療所（03-5466-2770）

代官山スポーツプラザ

（渋谷区代官山町17-9）

1階 レクリエーションルーム

水曜日 14:00～16:00

1日目 11/4 2日目 2/3



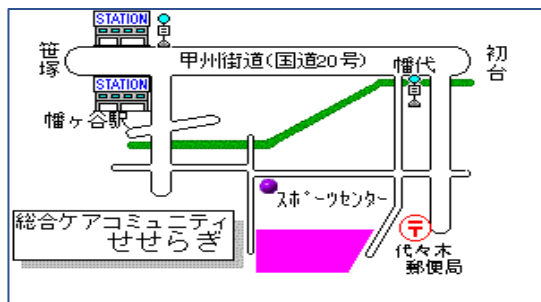
総合ケアコミュニティ・せせらぎ

（渋谷区西原1-40-10）

2階 大会議室A・B

木曜日 14:00～16:00

1日目 11/5 2日目 2/18



笹塚区民会館

（渋谷区笹塚3-1-9）

2階 会議室1号

金曜日 10:00～12:00

1日目 11/13 2日目 2/5



SCC千駄ヶ谷コミュニティセンター

（渋谷区神宮前1-1-10）

3階 サークルホール3・4

木曜日 10:00～12:00

1日目 11/12 2日目 2/4



※参加確定のご連絡が遅くなる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

【問い合わせ先】

口腔保健支援センタープラザ歯科診療所

☎03-5466-2770

公益社団法人 渋谷区歯科医師会

☎03-3770-2341

渋谷区介護保険課介護総合事業係

☎03-3463-1888

お申し込みに関
するお電話は
プラザ歯科診療所へ



申込
10月7日（水）まで