

無料

## フレイルチェック相談会

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、早めの対策で予防が可能です。

この相談会では、専門家が個別で、お口の状態や機能を確認し、食事のアドバイスを行います。楽しく学びながら、一緒に健康を守りましょう！

日程	会場	予約時間
令和●年 ○月△日(□)	△□区民センター 2階 大ホール ●区南△条西◆丁目	① 9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 ⑤11:30 ⑥12:00

※定員：24名（各回4名）

※時間は上記①～⑤の中からお選びください（所要時間：1時間程度）

### ●内容

#### 歯科医師 歯科健診

噛み合わせ、むし歯、  
入れ歯の状態、清掃  
状態等を確認します



#### 歯科衛生士 お口の機能チェック

舌の力、お口の乾燥、  
噛む力を確認します



#### 管理栄養士 栄養相談

より良い食事や食生活  
についてご提案します



#### ◎昨年度の相談会参加者の声◎



- ・歯科医に義歯について相談できてよかったです！
- ・口腔機能チェックで自分の状態がより明確になった！
- ・自分に不足している食材が分かった！

### ●お申込み

令和●年○月◆日(△)まで 下記電話にて先着順

#### 【お申込み・お問合せ先】

公益社団法人 北海道栄養士会 電話 011-251-7071

受付：平日9時～17時まで

【主催】札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課

【実施団体】札幌歯科医師会・北海道歯科衛生士会・北海道栄養士会