



令和6年度高台協働センター学習成果活用事業講座

ストップフレイル!!

オーラルフレイル予防講座

～フレイルとは?～

心身の衰えのことです。今回の講座では、特にオーラルフレイル(歯や口の機能の衰え)の予防・対策を学びます。生涯自分の歯や口で食事や会話を楽しむため、フレイル予防を実践しましょう!!



【日時】 10月11日(金) 10:00~11:00

【場所】 高台協働センター講座室

【講師】 DHふたり 児玉恭代先生 村松順子先生

【定員】 15名

【対象】 地域にお住まいの方

【参加費】 無料

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

お申込み期限:9月25日(水)17:00まで

【お申込み方法】下記のいずれかの方法でお申込みください。

① 高台協働センター窓口またはお電話 ☎ 472-1468 9:00~17:00(日曜日・祝日を除く)

② 右のQRを読み込みのうえフォームへ入力し送信 ➡

定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

当選した方のみ9月27日(金)正午以降に電話連絡します。

【その他】

○ 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますのでご了承ください。

○ 講師・協働センターの都合により日程・内容などを変更する場合があります。

○ 当日体調不良の場合には、ご連絡のうえ、ご出席をご遠慮ください。



★★裏面にも講座案内がありますので、ご覧ください★★

シャドーボックスを作ってみよう!!

～シャドーボックスとは?～

切り絵を何層にも重ねて作る立体アートです。ハサミやカッターを使用して、紙を切り、シリコンで立体に重ねて作成します。



★★全3回で10月、11月、12月と1個ずつ合計3個作ります★★

【日 時】 全3回 10月16日(水) | 11月20日(水) | 12月18日(水)
9:30～11:30 ※全3回すべて参加可能な方に限ります。

【場 所】 高台協働センター 講座室

【講 師】 みえこシャドーボックス教室 百山見依子先生

【定 員】 15人

【対 象】 地域にお住まいの方

【参加費】 材料費として2,500円(初回時に集めます。返金不可)

【持ち物】 筆記用具、定規(20cmくらい測れるもの)、はさみ、ポケットティッシュ(ボックスティッシュでも可)、水分補給用の飲み物

お申込み期限: 10月2日(水) 17:00まで

【お申込み方法】 下記のいずれかの方法でお申込みください。

① 高台協働センター窓口またはお電話 ☎ 472-1468 9:00～17:00(日曜日・祝日を除く)

② 右のQRを読み込みのうえフォームへ入力し送信 ➡

定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

当選した方のみ 10月4日(金) 正午以降に電話連絡します。



【その他】

- 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますのでご了承ください。
- 講師・協働センターの都合により日程・内容などを変更する場合があります。
- 当日体調不良の場合には、ご連絡のうえ、ご出席をご遠慮ください。