# おたっしゃ横丁

お達者でいたい人
行かにゃいかんに

## 健康チェック

チェック票の例
は裏をみてね

質問票と握力・体重測定で自分の
健康をチェック！

## 歯科衛生士のお話

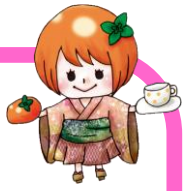
お口についての話とお口の体操





おみやげ
あります

## 作業療法士のお話



体力維持のためのお話とみんなで運動



元気もりもり
かわせみ体操



予習は
こちらから

## 栄養のお話



低栄養対策や
肉・野菜等の一日の摂取量について

## 茶話会

喫茶無料

いろいろな人との交流
を目的としたサロンです。
飲み物やお菓子を用意
してお待ちしています。



みんなで
おしゃべり

専門職による
フレイル予防
なんでも相談

身体のこと

お口のこと

頭のこと

その他





## みんなでやろう！
## ラジオ体操第一
## ～もりことばージョン～



©komokomo



## お達者チェックリスト

ご回答はこちらから

年に1回！
お達者チェック

## LINE公式アカウント

お得な情報はこちらから