



# 長生き生活！ 頭から足先まで！ 今日からできる運動とお口ケア



糖尿病のある高齢の方は、口や体の機能低下（フレイル）が起こりやすいとされています。今回は補助具を使ったお口の体操と、椅子に座ってできる全身運動を体験しながら、無理のない健康づくりを目指していきましょう。

## 開催日程

- 2025年 12月7日（日）10:00～11:45（9:45～受付）
- 会場：大阪市立住まい情報センター5階
- 対象：大阪糖尿病協会患者会各支部の会員（家族参加可能）
- 参加費：無料「事前の申し込みが必要です。（先着30名）」
- 持ち物：お茶、タオル、動きやすい服装でお越しください
- **こんな方におすすめ！**体力の衰えが気になる、無理なくできる運動を知りたい、皆で楽しく交流したい

## プログラム



9:45～受付・健康チェック

10:00～開会挨拶

10:05～『お口の健康と全身の関係』『器具を使った実演』

講師 医療福祉生協おおさか コープおおさか病院歯科

歯科衛生士長 森田 充代 先生

10:35～『椅子に座ってできる運動と講義』

講師 社会医療法人愛仁会 井上病院

健康運動指導士 李 寿恵 先生

11:05～質疑・応答＆交流タイム（5分休憩）

11:45～閉会挨拶、アンケート記入



## 大阪市立住まい情報センター

〒530-0041 大阪市北区天神橋 6 丁目 4-20

TEL: (06) 6242-1160



### ■ 電車をご利用の場合

#### ● 最寄り駅より

- Osaka Metro 谷町線又は堺筋線「天神橋筋六丁目」駅下車 3号出口より連絡
- J R 環状線「天満」駅から北へ徒歩 7分

#### ● J R新大阪駅より

- 在来線で約 4 分（1駅）で J R 「大阪」駅到着。大阪環状線外回り乗り換え、約 2 分（1駅）で J R 「天満」駅下車。
- 在来線で約 4 分（1駅）で J R 「大阪」駅到着。Osaka Metro 谷町線乗り換え「東梅田」駅から約 4 分（2駅）で「天神橋筋六丁目」駅下車。

