

ことぶき荘 げんきだより 11 月



2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265 (9:30~16:00)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	
1 休館	2 マシジム講座 10:30～12：00 傾聴の日	3 休館	4 朗読体験講座 10:30～12：00	5 健康相談 初級者のための健康麻雀講座① 10:30～12：00	6 太極拳講座 10:30～12：00	7 休館
8 休館	9 マシジム講座 10:30～12：00	10 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 初級者のための健康麻雀講座① 10:30～12：00	11 筋力アップ講座 10:30～12：00	12 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 椅子ヨガ講座 10:30～12：00 初級者のための健康麻雀講座② 10:30～12：00	13	14 休館
15 休館	16 マシジム講座 10:30～12：00	17 健康相談 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 初級者のための健康麻雀講座② 10:30～12：00	18 消しゴムハンコ講座 10:30～12：00	19 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 初級者のための健康麻雀講座③ 10:30～12：00	20 太極拳講座 10:30～12：00 シルバーゲームスポーツ体験会 10:30～12：10	21 休館
22 休館	23 休館	24 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 消しゴムハンコ講座(①) 10:30～12：00 初級者のための健康麻雀講座③ 10:30～12：00 傾聴の日	25 筋力アップ講座 10:30～12：00	26 ダンスレッスン講座 11:15～12：00 相続の基礎知識講座③ 10:30～12：00 健康相談	27 椅子ヨガ講座 10:30～12：00	28 休館
29 休館	30 マシジム講座 10:30～12：00	1	2	3	4	5 休館

★12月の講座★要予約(全講座10:30~12:00)

12/8・15・22(火)	はじめての健康麻雀講座		
'27 1/12・19(火)	(5回出られる方)		
12/4・18(金)	太極拳講座		
12/9・23(水)	筋力アップ講座		
12/11(金)	高齢者のための栄養講座		
12/11(金)・25(金)	椅子ヨガ講座		
12/15(火)	相続の基礎知識講座④		
12/16(水)	消しゴムハンコ講座(1回コース)		

★12月の講座★予約不要(自由参加)

マシジム講座(毎週月)
ダンスレッスン講座(毎週火・木)
12/2(水) 歌と体操で健口トレーニング講座
12/18(金) シルバースポーツ体験会

【お知らせ】

★12月の講座のご予約は 11/2(月)9:30から
受付開始となります

※講座をご予約の際は 利用証 をご用意ください

★11/5(火) ダンスレッスンは休講です

★11/24・12/22(火)消しゴムハンコ2回コース受付中です

オーラル

お口の健康、大丈夫？

一生、おいしく食べる、

楽しくおしゃべりするために

1. お口のささいな衰えに気を付けましょう
2. かかりつけ歯科医を持ちましょう
3. 定期的に歯の掃除をしてもらいましょう

11月の健康相談日

5日(木)
17日(火)
26日(木)

10:00~12:00
13:00~15:00

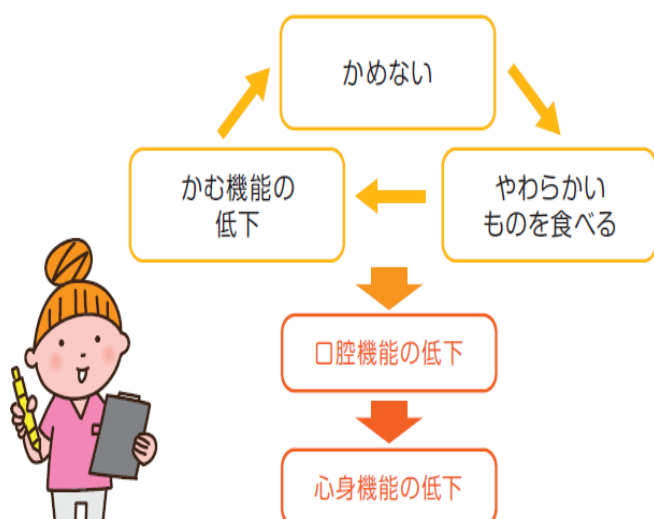
保健師 佐藤

☑オーラルフレイルのチェック項目(Oral frailty 5-item Checklist:OF-5)

質 問	選 択 肢	
	該当	非該当
自分の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、2つ以上該当すると「オーラルフレイル」です。

参考文献:オーラルフレイル 3学会合同ステートメント(和文)



日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」図1-9
(東京健康長寿医療センター 平野浩彦 作図)を一部改変

※ことぶき荘の巡回バスは、
総合福祉センターの3施設で使用している為
市内西側には運行していません。
ご理解をお願いいたします。

HPIはこちら



X(Twitter)



総合センター
巡回バス



【交通機関のご案内】

○上尾駅東口 朝日バス

伊奈役場、がんセンター行き→北の下下車、
東大宮駅行き → 西原下車

○市内循環バスぐるっとくん

原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分