



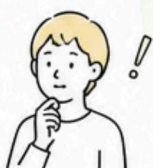
口と体の無料測定会



～あなたの今を数値でしよう～

「飲み込む力」が落ちると
体も衰えはじめます。

オーラルフレイル（口の機能低下）は
要介護リスクのサイン。
早めに気づけば改善できます！



こんなサイン、ありませんか？

- 飲み込み力の低下
- 舌の力の低下
- 歩く速さの低下
- 筋肉量の低下
- 握力の低下
- 肺活量・呼吸筋力の低下

4つのブースで本格測定！

ブース1 呼吸



肺活量・呼吸筋力

ブース2 体力



握力・歩行・筋肉量

ブース3 筋厚



エコー測定
横隔膜・太もも

ブース4 口腔



舌圧・嚥下・うるおい

※写真はイメージです

2026年

9/8 火

10:00～13:00

予約制（先着順）

1時間あたり5名まで

① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

③ 12:00～13:00

参加費
無料



申込方法

☎ 電話または直接窓口まで

未来の自分のために、今日の一步を！

ご自身の状態を知ることが、
健康への第一歩です。
お気軽にご参加ください！



施設情報

滋賀ダイハツアリーナ

TEL 077-545-0108 <https://shiga-srena.jp>

◆営業時間8:00～22:00

◆休館日 第3月曜日（祝日の場合は翌平日）

（※地域連携講座のお申込みは8:30～21:30）

年末年始（12/31～1/2）※詳しくはHPをご覧ください