



参加  
無料

けん こう  
**健 口 教 室**

健康長寿は健口から！～いつまでもおいしく食べるために～

お口は人が健康で過ごしていくための入口です。

この教室では、専門職から、いつまでもおいしく噛んで食べられるように、お口のケアのコツや、お口の体操、栄養についての教室を全4回をとおして知っていただき、ご自身のお口の機能を高めていきます。

いつまでも笑顔でいるための『お口の健康づくり』をはじめましょう！！

**場 所** 桃山支所 3階 大会議室

**時 間** 13時30分～15時30分

**日程** 1クール（全4回）



第1回	第2回	第3回	第4回
7月3日(木)	7月17日(木)	7月31日(木)	8月7日(木)
オーラルフレイル 口腔機能低下症について 飲み込む力などの お口の機能検査	歯科医師による 口腔相談 お手入れについて 歯つらつ体操	栄養士による 食事のお話	お口の機能を 再検証 歯つらつ体操 歯科衛生士との 交流

**申込み** 午前8時45分～午後5時30分の間に電話で申し込み。

※土曜・日曜・祝日を除く

※参加要件：

全4回の参加ができる65歳以上の方で今まで口腔教室に参加したことがない方

お問合せ・申込み

紀の川市役所 高齢介護課 総合事業班 TEL 0736-77-0980(直通)