

《65 歳以上の皆様へ》

# オーラル(口腔)

参加  
無料

## フレイル予防講座 のご案内

「前より声を出しづらくなった」「むせる時がある」といったお口の不調はありませんか？

お口の衰えのサインかもしれません。

手足と同じように、お口周りも筋肉で動いているため加齢とともに筋力が低下すると、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。いつまでもおいしく食べて元気に話すために、お口周りの筋力を鍛えましょう！健口体操を楽しく学べる教室です ✨

講師： 諏訪市歯科医師会 地域保健部

秋山 清 先生 藤森 民雄 先生



日時： 令和7年7月31日(木) 14:30~15:30

場所： 湯小路いきいき元気館 3階 交流ひろば

内容：

- ① なぜ口を鍛えることが大切か？
- ② 健口体操
- ③ あいうべの歌
- ④ 質問コーナー

定員： 24名(先着順)

口の体操をしよう



申込期間： 6月2日(月)~7月17日(木)

諏訪市歯科医師会 ☎58-5550

月・火・木・金(13:00~16:00)に電話申込