



令和7年度
諏訪市 口腔衛生指導者講習会
(市民公開講座)

参加費
無料

「笑えるおくちの筋トレ」
～[くちビルディング選手権 in 諏訪] に向けて～

書籍発売記念!

「食べる」「飲み込む」といった口や喉の筋力がささいに衰えて虚弱になった状態を「オーラルフレイル」と呼びます。全国100カ所で開催された[くちビルディング選手権]では、参加することで「食べる力」「笑う力」「集う力」が引き出されます。あなたの街でも選手権を開催するコツを、伝授していただきます。



グッドネイバーズカンパニー(一社)

講師 清水 愛子先生(医師)

HP:「まいにち、くちビル」を検索!

日時 10月16日(木)13:30～14:40

13:30～ 講演会(ハイブリッド配信有)

14:25～ 質疑応答

14:40 閉会

ハイブリッド
開催!

会場: アーク諏訪3F 駅前交流テラス すわっチャオ(会議室3, 4, 5)又は Web(Zoom)

(駐車場: 諏訪市営駅前立体駐車場は3時間まで無料。ツルヤ横は有料)

申込方法: 右QRコード または

別紙申込書に名前、所属、連絡先電話番号、メールアドレス
をご記入の上、下記まで Fax して下さい。(電話も可)

FAX 0266-57-1411 (諏訪市歯科医師会事務所)



対象: 歯科・介護・リハビリ関係者、自治体の方、および 一般市民

締切: 10月10日(金) ★会場へ当日参加も可。URLは10月14日(火)迄にメール

お問合せ: 諏訪市歯科医師会事務所 電話 0266-58-5550 メール suwasida@suwashi.org

後援: 諏訪市地域医療・介護連携推進センター(ライフドアすわ)、長野県歯科衛生士会諏訪支部

11/20 木 14:30-15:30 は、諏訪市オーラルフレイル予防講座(介護予防教室)にて、「くちビルディング選手権 in 諏訪」を開催。見学希望の方お申し出ください。(諏訪市湯小路いきいき元気館)