

2 オーラルフレイル(お口の衰え)予防講座

定員 24名※先着順

「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。身体だけでなくお口周りも筋肉で動くため、加齢とともにお口周りの筋力が低下すると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。いつまでも美味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。



●持ち物 マスク

教室内容	開催日程	時 間	会 場	申込期間	申込先
口腔機能について講話 口腔体操 など	11/20(木)	14:30 ～15:30	湯小路 いきいき元気館	10/2(木)～ 11/11(火)	市歯科医師会事務所 ☎0266-58-5550 月・火・木・金 13:00～16:00 電話申込