

《65 歳以上の皆様へ》

# オーラルフレイル

## (お口の衰え)予防講座

参加  
無料

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？

それは、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 章浩 先生



日時： 令和 8 年 5 月 26 日(火) 13:30~14:30

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、口腔ケア
- ④ 質問コーナー

口の体操をしよう



定員： 24 名(先着順) 諏訪市在住の 65 歳以上の方

申込： 4/13(月)~5/21(木)16:00 迄 月・火・木・金(13:00~16:00)に電話申込

諏訪市歯科医師会 ☎58-5550

予告 11/19 木 14:30-15:30 オーラルフレイル予防講座 いきいき元気館 定員 24 名  
 問合せ 諏訪市歯科医師会 申込 後日、広報すわに掲載予定