

は か 歯ミング噛ミング教室

5 年先 10 年先の未来も健口で自分らしく生活するために・・・
今日から始めよう、オーラルフレイル予防！



内 容	お口の健康に関する講話　＜講師：言語聴覚士＞ ・オーラルフレイルとは？　・オーラルフレイルチェック ・お口の健康や機能を守るためにできること ・毎日できる！口腔ケアやトレーニングの体験	
こんな方にオススメ！ 	☐ いつまでも元気におしゃべりしたい！ ☐ いつまでもおいしく食べたい！ ☐ 「むせることが増えた」「固いものが食べにくくなった」 など、お口のことで気になることがある… 自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪	
開催日	時 間	会 場
11 月 4 日（水）	10:30～11:30	老人憩の家 （清水沢三丁目 2 4 番 1 号 市営清水沢東住宅集会所内）
申込・問合せ先	塩竈市福祉子ども未来部高齢福祉課 塩竈市本町 1 番 1 号（壱番館庁舎 1 階） TEL:022-364-1204 / FAX:022-366-7167 申込フォームはこちら▲	

※お申込みは、上記の申込フォームへ入力してください。

または下記欄を記入し、高齢福祉課窓口へ持参、電話、FAX でお申込みください。

記入欄 申込	氏 名 (連絡先)	(TEL: — —)		
	希望日に○	11 月 4 日（水）		
	年 齢	歳	性別に○	男性 ・ 女性