

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：歯科衛生士> (・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・・・ <u>自分のため・家族のため、年齢問わず是非ご参加ください♪</u>	
開催日	時 間	会 場
6 月 10 日 (火)	10:30～11:30 ※講話は同じ内容です。	ふれあいエスプ塩竈 学習室 1 (東玉川町 9 番 1 号)
6 月 23 日 (月)		イオンタウン塩釜 2 階 (海岸通 15 番 100 号)
8 月 8 日 (金)		塩竈市保健センター 1 階大ホール (北浜 4 丁目 8 番 13 号)
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○	6 月 10 日 ・ 6 月 23 日 ・ 8 月 8 日