**ミングミング教室**

塩竈市一般介護予防事業

令和7年度フレイル予防健康講座

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 | |
| 歯ブラシと綺麗な歯のイラスト美味しそうにご飯を食べる女性のイラスト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7日　(金) | 14：00～15：00 | みやぎ生協塩釜栄町店　集会室（塩竈市栄町9-37） |
| 11月28日　(金) | 10：30～11：30 | 公民館　中会議室  （塩竈市東玉川町９番１号） |
| 申込・問合せ先 | C:\Users\125017\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\123D11B9.tmp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  申込フォームはこちら▲  FAX:022-366-7167 | |

※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。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **申込**  **記入欄** | **氏　名　　　　　　　　　　　　　　　(連絡先)** | （TEL:　　　―　　　　―　　　） | | |
| **希望日に○** | 11月７日　・　11月28日 | | |
| **年齢** | | 歳 | **性別に〇** | 男性　・　女性 |