塩竈市一般介護予防事業

令和８年度フレイル予防健康講座

歯（は）ミング噛（か）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	
1 月 28 日（木）	14：00～15：00	塩竈市公民館　中会議室 （塩竈市東玉川町 9 番 1 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。

申込記入欄	氏　名（連絡先）	（TEL:　　—　　—　　）		
	希望日に○	1 月 28 日（木）		
	年　齢	歳	性別に○	男性　・　女性