

口腔ケア教室

対象：65歳以上の弘前市民

参加費：無料 ※事前申込、先着順

お口は健康の入り口！歯科衛生士によるお口のケアについての教室です



～ 口腔ケア教室 の内容 ～

- ・ オーラルフレイルチェック
お口の機能が衰えていないかの確認
- ・ 噛む力チェック
- ・ 清潔度をキープする方法
- ・ お口周りの筋力アップの体操 など



講演 「口腔ケア・フレイルについて」
※各回共通 「お家でできるお口の体操」

講師 青森県歯科衛生士会 弘前支部
阿保ひとみ氏・奈良岡公子氏

定員 各回15名程度

申込み 下記問合せ先へ電話でお申込みください



開催日	開催時間	会場	申込受付開始
8/30(水)	14:30 ～ 15:30	北辰学区高杉ふれあいセンター 世代交流室A (独狐字山辺72-1)	8/7(月)～
9/27(水)		弘前市民体育館 2階会議室 (五十石町7)	9/5(火)～
10/17(火)		堀越公民館 集会室 (門外2丁目3-11)	9/20(水)～
11/13(月)		千年公民館 集会室 (小栗山字川合115-1)	10/20(金)～

マスク着用を推奨しています

当日発熱がある方、体調に不安がある方、風邪症状がある方は、参加をお控えください。

【問合せ・参加申込先】 弘前市 介護福祉課

☎ 0172-40-7072 (直通 平日8:30～17:00)