



お口から元気に！ 口腔ケア教室



対象：65歳以上の弘前市民

参加費：無料 ※要事前申込、先着順

毎日の生活を支えるお口の健康を、一緒に見直してみませんか

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

講演

※各回共通

講師

定員

申込み

「口腔ケア・フレイルについて」

「お家でできるお口の体操」

青森県歯科衛生士会 弘前支部 歯科衛生士

各回15名程度

下記問合せ先へ直接来庁または電話で
お申込みください



開催日	開催時間	会場	申込受付開始
7/27 (月)	14:00 ~ 15:00	中央公民館相馬館 研修室1 (五所字野沢41-1)	6/29(月)~
9/28 (月)	14:10 ~ 15:10	弘前市総合学習センター 3階 第1研修室 (末広四丁目10-1)	8/31(月)~
10/6 (火)		弘前市社会福祉センター 2階 大会議室 (宮園二丁目8-1)	9/8(火)~
10/30 (金)		町田地区ふれあいセンター 集会室 (町田一丁目4-1)	10/2(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 自立・支援包括係

☎ 0172-40-4321 (直通 平日8:30~17:00)