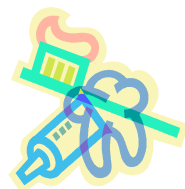


お口の健康づくり教室



～65歳からお口のことを考えよう～

食べることは一番楽しみなことですが、お茶でむせたり、固い物が食べにくくなったりなど、困っていませんか？

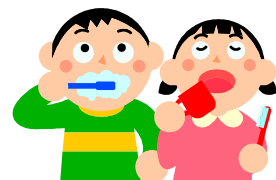
教室では、歯科医師・歯科衛生士が口腔をチェックし、飲み込みやすくするための体操やつばの出がよくなるマッサージ、声を出しやすくする練習などをします。歯磨き指導を受け、風邪や肺炎を予防するとともに、食事中にむせることを減らす方法を一緒に楽しく学びましょう！

<日程> 【第1期】4月～6月 【第2期】7月～9月
 【第3期】10月～12月 【第4期】1月～3月
 月2回（いずれも木曜日）



<対象> 介護認定を受けていない65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方

- ・半年前に比べて、固い物が食べにくくなった方
- ・お茶や汁物等でむせることがある方
- ・口の渇きが気になる方



<定員> 各期 15名

<受講料> 無料

<送迎> 次のいずれかに該当する方は、自宅と会場間を送迎します。
 ・徒歩、自転車、車、公共交通機関等で会場まで通うのに30分以上かかる方
 ・一人で会場まで通うことが困難な方



<申込み> あなたがお住まいの地域を管轄する地域包括支援センター

あなたのお住まいの地域	管轄する地域包括支援センター		コース
大志・富士・向山・丹陽町・千秋町	ちあき	81・1711	A
貴船・西成・浅井町	アウン	51・1384	
葉栗・北方町・木曾川町	コムネックスみづほ	86・5333	B
宮西・神山・今伊勢町・奥町	やすらぎ	61-3350	
起・小信中島・三条・大徳・朝日・開明	泰玄会	61・8273	C
大和町・萩原町	萩の里	67・3633	

*問い合わせ先： 上記各地域包括支援センター

一宮市 高年福祉課 高年福祉グループ 28・9021

平成21年度 お口の健康づくり教室 日程表

場 所		口腔衛生センター					
コース		Aコース		Bコース		Cコース	
時 間		10:00~11:30		14:00~15:30		10:00~11:30	
第1期	4月	2日	(木)	2日	(木)	9日	(木)
		16日	(木)	16日	(木)	23日	(木)
	5月	7日	(木)	7日	(木)	14日	(木)
		21日	(木)	21日	(木)	28日	(木)
	6月	4日	(木)	4日	(木)	11日	(木)
		18日	(木)	18日	(木)	25日	(木)
第2期	7月	2日	(木)	2日	(木)	9日	(木)
		16日	(木)	16日	(木)	23日	(木)
	8月	30日	(木)	30日	(木)	8月6日	(木)
		20日	(木)	20日	(木)	27日	(木)
	9月	3日	(木)	3日	(木)	10日	(木)
		17日	(木)	17日	(木)	24日	(木)
第3期	10月	8日	(木)	8日	(木)	15日	(木)
		22日	(木)	22日	(木)	29日	(木)
	11月	5日	(木)	5日	(木)	12日	(木)
		19日	(木)	19日	(木)	26日	(木)
	12月	3日	(木)	3日	(木)	10日	(木)
		17日	(木)	17日	(木)	24日	(木)
第4期	H.22 1月	7日	(木)	7日	(木)	14日	(木)
		21日	(木)	21日	(木)	28日	(木)
	2月	4日	(木)	4日	(木)	18日	(木)
		18日	(木)	25日	(木)	25日	(木)
	3月	4日	(木)	4日	(木)	11日	(木)
		18日	(木)	18日	(木)	25日	(木)

の日は、時間が午後(14:00~15:30)に変更となります。