

けんこう

# 健口教室

☆参加者募集☆

参加費  
無料

元気な歯で美味しく食べよう！笑いと元気はお口から！

フレイルの怖さを知りましたが、食事・運動・社会参加等で簡単に予防できることもわかりました

お口の体操を知ることができ、実行することで少しずつ口腔機能回復に役立つ実感があり良かった



参加者の声です（一部抜粋）

介護予防の中で栄養の大切さを知ることができました

自分に必要なタンパク質の一日摂取量を理解できました

～<sup>ごえんせい</sup>誤嚥性肺炎の予防や認知症予防にも役立つ情報満載です～

## 健口教室 教室の内容（予定）

1コース (3日間)	1日目	2日目	3日目
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・オーラルフレイルって何？</li><li>・正しいお口のケアの方法を学ぼう！</li><li>・お口の体操始めよう！</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・栄養不足は筋肉量にも影響！</li><li>・あなたの食事のバランスは？健康長寿をめざそう！</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・噛むことの重要性を知り、認知症を予防しよう！</li><li>・飲み込みやすい食品や調理の工夫</li></ul>

※教室の進行状況等によっては、内容を一部変更する場合があります。

（裏面に続く）

## 令和6年度 健口教室のご案内

### 1 対象

市内在住、かつ申込時点で65歳以上の方



### 2 開催会場・日時（定員）

会場	日程（全3回）		開催時間	定員
みちみち大宮	開催日	6/6、6/20、7/4の木曜日	14時～16時	15人
	申込期限	5/23（木）		

### 3 申込方法

別添の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、北区役所高齢介護課にご提出ください。

※電話による申込みは受付していません。

※郵送の場合は、宛先にご注意ください。

### 4 参加者の決定方法

申込が定員を上回る場合は、過去の参加歴等を基に抽選を行います。

### 5 抽選結果のお知らせ

決定の可否を郵送でお知らせします。

### 6 用意するもの

筆記用具、飲み物、踵のある室内靴、動きやすい服装、マスク（感染予防策として必要な方）

### 7 注意事項

- ・天候等の影響により、やむを得ず教室開催が中止となる場合があります。その際は、郵送もしくは電話により連絡をさせていただきます。
- ・参加時に不調を認める等した場合には、ご体調を第一に、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

### 8 お問い合わせ先

さいたま市 北区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒331-8586 さいたま市北区宮原町1-852-1

電話 048-669-6068 FAX 048-669-6167

