

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！

お口の健康体操を毎日やるようにしたら、唾液が出るようになり、食事が楽しくなりました

歯みがき、口の中の管理、衛生面も気をつけていこうと思った



参加者の声です（一部抜粋）

内容が豊富で日々実行したいことばかりでとても良かった

1日トータルで10食品をとるよう、気にするようになりました

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

※新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、教室内容を変更する場合があります。

（裏面に続く）

令和4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 会場（定員）

コース	会場	定員	日程（全3回）		開催時間
1	宮原コミュニティーセンター	20人	開催日	6月23日、7月7日、 7月21日の木曜日	午後 2時00分 ～ 4時00分
			申込期限	6月14日	
2	大砂土公民館	10人	開催日	11月10日、11月24日、 12月8日の木曜日	午後 2時00分 ～ 4時00分
			申込期間	10月3日～10月31日	

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、動きやすい服装、マスク（常時着用のこと）

7 注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況により、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。
- ・参加当日は、自宅等にて体温測定を行い、体調を確認した上で、ご来場ください。

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

