

お口の体操で
飲み込み力UP!!
しかも表情豊かに!

【期間 3か月 全6回コース】
【日程は別紙参照】



【対象】

要支援1・2または事業対象者のうち、
お口の健康を保ち、いつまでも美味し
く食事を楽しみたいと思っている方。
ただし、自宅で意欲的に口体操
ができる方。

※事業対象者：
65歳以上の方で、基本
チェックリスト(問診票)
で判定

お口の健康づくり教室

いつまでも健口でいたい。でも最近、むせることが多くなった。
お口の筋力も身体の筋力と同じように衰えて、むせや誤嚥につながります。
そこで大切なのが「お口の体操」です。一緒にやってみませんか。

【次のいずれかに該当する方に送迎を行っています。】

- ・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のが困難な方
- ※1時間程度乗車していただく場合があります。

【参加者の声】

- ★唾液がよく出るようになり嬉しいです。
- ★短い時間で食べることができるようになり、食べるのが楽しみになりました!

会場:介護予防教室ききょう(ききょう会館1階)

定員:各会場7名

受講料:無料

<問い合わせ> 担当ケアマネジャーまたは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(電話)		コース
神山	やすらぎ	61-3350	Aコース
西成	アウン	51-1384	
富士・向山・丹陽町・千秋町	ちあき	81-1711	
宮西・貴船・大志	まちなか	85-8672	
今伊勢町	やすらぎ	61-3350	Bコース
葉栗・北方町・木曾川町	コムネックスみづほ	86-5333	
浅井町	アウン	51-1384	
奥町	やすらぎ	61-3350	Cコース
大和町・萩原町	萩の里	67-3633	
起・小信中島・三条・大徳・朝日・開明	泰玄会	61-8273	

令和3年度 お口の健康づくり教室 日程表

場 所		介護予防支援室ききょう(ききょう会館1階)					
コ ー ス		Aコース		Bコース		Cコース	
お住まいの連区		神山・西成・富士 向山・丹陽町・千秋町 宮西・貴船・大志		今伊勢町・浅井町 北方町・葉栗 木曾川町		奥町・大和町 萩原町・起 小信中島・三条 大徳・朝日・開明	
時 間		14:00～15:00		10:00～11:00		10:00～11:00	
第1期	4月	1日	(木)	1日	(木)	8日	(木)
		15日	(木)	15日	(木)	22日	(木)
	5月	6日	(木)	6日	(木)	13日	(木)
		20日	(木)	20日	(木)	27日	(木)
	6月	3日	(木)	3日	(木)	10日	(木)
		17日	(木)	17日	(木)	24日	(木)
第2期	7月	1日	(木)	1日	(木)	8日	(木)
		15日	(木)	15日	(木)	29日	(木)
	8月	5日	(木)	5日	(木)	12日	(木)
		19日	(木)	19日	(木)	26日	(木)
	9月	2日	(木)	2日	(木)	9日	(木)
		16日	(木)	16日	(木)	30日	(木)
第3期	10月	7日	(木)	7日	(木)	14日	(木)
		21日	(木)	21日	(木)	28日	(木)
	11月	4日	(木)	4日	(木)	11日	(木)
		18日	(木)	18日	(木)	25日	(木)
	12月	2日	(木)	2日	(木)	9日	(木)
		16日	(木)	16日	(木)	23日	(木)
第4期	R.4 1月	6日	(木)	6日	(木)	13日	(木)
		20日	(木)	20日	(木)	27日	(木)
	2月	3日	(木)	3日	(木)	10日	(木)
		17日	(木)	17日	(木)	24日	(木)
	3月	3日	(木)	3日	(木)	10日	(木)
		17日	(木)	17日	(木)	24日	(木)

・教室開始の約1週間前頃参加案内通知を郵送させていただきます。