



お口健やか教室



お口健やか教室とは

サロンや老人クラブなどの集いの場に、歯科衛生士や管理栄養士が出向き、**介護・認知症予防**に重要な、口腔ケア・お口の体操や 栄養・食生活についてのお話しをします。

是非、お申込みください！！

- 実施期間 ● 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 費用 ● 無料
- 内容 ● 裏面をご覧ください。
- 申込み ● 申込書に必要事項をご記入の上、高齢福祉課までご提出ください。
- 申込締切 ● 令和9年2月26日（金）
締切まで随時、お申込みの受付が可能です。

【申込み・問合せ先】

可見市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 ☎62-1111（内線3237）

お口健やか教室



教室の内容

歯科衛生士

【派遣時間 45分】

①食べる

お口の手入れからおいしく食べるお口づくりについてお話しします。
お口の手入れをしながら、お口の筋力トレーニングを行います。

②飲み込み

嚥下（飲み込み）のメカニズム、安全な食事の摂り方について、お話しします。
飲み込みに重要な部位のトレーニングを紹介します。

③話す

お口の機能を理解し、はっきり読みを心がけましょう!!
パタカ測定やロじゃんけん・音楽に合わせて脳トレを行います。

管理栄養士

【派遣時間 30分】

食事は摂っていても、知らないうちに低栄養に!?

低栄養予防のポイントや、健康を維持するための食事について、お伝えします。

◎ 選べるコース内容 ※お好きなコースと内容をお選びください。

ご希望のコース内容を申込書に記載の上、お申込みください。

組み合わせは自由です。

歯科衛生士を申し込まれる際は番号を指定してください。

例) 3回コースで申込み⇒歯科衛生士①、歯科衛生士③、管理栄養士など。

<注意事項>

- ・日程や回数について、すべてのご要望に沿えない場合があります。
- ・派遣回数は1団体につき、歯科衛生士3回・管理栄養士1回までとなります。

