

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



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

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

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

参加者の声です（一部抜粋）

～^{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）

以下の会場にて行います。（定員各コースとも30名）

コース	会場	日程（全3回）		開催時間
1	浦和コミュニティセンター 第14集会室 (浦和区東高砂町11-1)	開催日	6/9、6/23、7/7 (いずれも木曜日)	9時30分～ 11時30分
		申込期間	5/17(火曜日)～ 5/31(火曜日)	
2	浦和ふれあい館 2階第1会議室 (浦和区常盤9-30-22)	開催日	10/27、11/10、 11/24 (いずれも木曜日)	9時30分～ 11時30分
		申込期間	9/15(木曜日)～ 9/29(木曜日)	

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、浦和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、抽選となります。その際、初めての方を優先します。

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）

※メガネが必要な方は忘れずにお持ちください。

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 問い合わせ

浦和区役所 高齢介護課 介護保険係

(住所) 〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号

(電話) 048-829-6153 (FAX) 048-829-6238

