

千葉市川戸公民館・中央区健康課共催事業
市内在住の65歳以上の方へ

口から始める介護予防

けんこう 歯っぴー健口教室

食事や会話を楽しみながら、毎日をいきいきと過ごすために、
日常生活で簡単に取り入れられる

お口の
お手入れ方法
(口腔ケア)

お口の体操
(健口体操)

について知識を深め、
楽しく実践します。

こんな方におすすめ

そのささいなお口の不調は、オーラルフレイル
かもしれません！

口が渇く

口臭が
気になる

話すときに
舌がもつれる

むせるとき
がある

日程(全2回)		内容
1	令和4年7月 5日(火)	お口の健康度チェック・噛む力測定・ オーラルフレイル予防の話など
2	7月19日(火)	お口のお手入れ方法の確認・お口の体操 お口の健康度アップ・脳トレなど

- ・時間：13時30分～15時00分
- ・会場：千葉市川戸公民館（中央区川戸町403番地の1）2階 大ホール
- ・電話：043-265-9256 ・持ち物：水分・筆記用具・めがね
- ・対象者・定員：65歳以上の方 20人
- ・申込期間：6/15(水)～6/29(水)
- ・申込方法：電話または、直接公民館へお申し込みください。



応募者多数の場合は、抽選で受講者を決定しますが、受講決定者のみ
6/30以降に電話で連絡いたします。

～教室の内容～

役立つ



◎健口体操や唾液腺マッサージの練習

楽しい



- ◎歯科衛生士の話
- ・オーラルフレイル予防
 - ・誤嚥性肺炎予防
 - ・口腔機能の維持向上



◎お口のお手入れ法など
～歯のみがき方や
義歯の手入れ方法～

噛むほど色が変わる

特殊なガムで噛む力の判定もできます。



～感染対策のためのお願い～

- ◎風邪症状等あった場合には、参加をご遠慮ください。
- ◎必ず、マスクをご着用の上、ご来所ください。
- ◎ご来所時、手指消毒と体温測定にご協力ください。
- ◎時間を短縮して行う場合があります。（30分程度）
- ◎内容を一部変更する場合があります。



申込・問合せ先： 千葉市川戸公民館 電話：043-265-9256

問い合わせ： 千葉市中央保健福祉センター 健康課 健康づくり班
電話：043-221-2582