

# 生浜いきいき元気塾

“する”と“しない”でこれからがかわる。

健康寿命を延ばすためのヒントを見つける講座です。

口腔ケアと  
健口体操

運動トレーナー  
による運動実習

低栄養予防のための  
バランスの良い食事

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

最近、ささいなお口の不調やお食事内容に  
不安はありませんか？

口が渇く

口臭・むせ  
気になる

話すときに  
舌のもつれ  
むせる

食事量が減った  
食欲がわかない



日 程 (全3回1コース)

内 容

日 程 (全3回1コース)		内 容
1	令和5年6月23日 (金)	お口の健康度チェック・噛む力測定・ フレイル・オーラルフレイル予防の話
2	6月30日 (金)	運動トレーナーによる口と身体の健康度を高め る運動・口のお手入れ方法の確認・健口体操
3	7月 7日 (金)	低栄養予防や減塩などバランスのよい食事の とり方 (みそ汁の塩分測定の実施)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・会 場：千葉市生浜公民館 (中央区生実町67-1) 2階 多目的ホール
- ・持ち物：水分・筆記用具・めがね
- ・対象者・定員：65歳以上で、3回参加できる方 20人 (抽選)
- ・申込期間：6月2日(金)～6月7日(水) 当選者のみ6月8日(木) 午後に連絡
- ・申込先：生浜公民館窓口又は電話【043-263-0268】
- ・問い合わせ：中央保健福祉センター健康課

電話：043-221-2582

