

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！

フレイルについて、食事・運動・社会参加等で簡単に予防できることもわかり、勉強になった

教室でお口の体操を体験してから、日々の生活で楽しく続けています！



参加者の声です（一部抜粋）

栄養バランスを意識した食生活が大切と学んだ、レシピも使ってみたい

講座に参加して、定期的に歯科医院に通院しようと思った

～<sup>ごえんせい</sup>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"> <li>・オーラルフレイルって何？</li> <li>・正しいお口のケアの方法を学ぼう！</li> <li>・お口の体操始めよう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養不足は筋肉量にも影響！</li> <li>・あなたの食事のバランスは？健康長寿をめざそう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛むことの重要性を知り、認知症を予防しよう！</li> <li>・飲み込みやすい食品や調理の工夫</li> </ul>

※教室の進行状況等によっては、内容を一部変更する場合があります。

（裏面に続く）

## 令和8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20名）

会場	日程		開催時間
中央区役所 301会議室	開催日	7月23日、8月6日、8月20日	午前 9時30分～ 11時30分
	(全3回)	※ いずれも木曜日	
	申込〆切	6月30日（火）迄	

### 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、中央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、過去の参加歴等を基に抽選を行います。

### 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（着用ご希望の方）

※予めご自宅等で体調確認をいただいた上でご参加ください。

### 7 注意事項

・天候等の影響により、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。

・参加時に不調を認める等した場合には、ご体調を第一に、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

### 8 お問合せ先

さいたま市 中央区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒338-8686 さいたま市中央区下落合5-7-10

電話 048-840-6068 FAX 048-840-6167

