

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

栄養バランスを意識したレシピがとても簡単で、実践しています

教室に参加してからお口の体操を毎日楽しく続けています、少しずつ効果を実感しています



参加者の声です（一部抜粋）

お口の体操ときちんと栄養を摂ることの大切さを知ることができました

～<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30名）

会場	日程（全3回）		開催時間
岩槻駅 東口コミュニティ センター	開催日	7/22（水）、8/5（水）、8/19（水）	9時30分～ 11時30分
	申込期間	6/10（水）～6/26（金）	

### 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、岩槻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

申込者全員に 7月8日（水） 頃、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 お問い合わせ先

さいたま市 岩槻区役所 高齢介護課 介護保険係

住所 〒339-8585 さいたま市岩槻区本町3丁目2番5号ワッツ東館3階

電話 048-790-0169 FAX 048-790-0267