

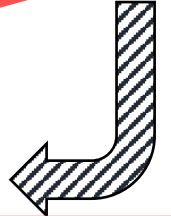
# オーラルフレイル 予防講座

オーラルフレイルは、歯や口の機能が低下した状態です。下記の症状は、ありませんか？



元気なお口を  
手に入れるための  
対策を知りたい！

歯科衛生士による **オーラルフレイル予防講座** がおすすめ！



対象地域	会場(所在地)	月日	曜日	実施時間
新井	まちかど・スポーツ・サロン (妙高市諏訪町1-3-26)	7月3日	月	9時40分～11時10分
		8月1日	火	
		9月1日	金	
		10月2日	月	
妙高	妙高保健センター 2階 家庭保健研修室(大) (妙高市関山1200-1)	7月7日	金	10時15分～11時45分
		9月4日	月	
		10月6日	金	
		11月1日	水	
妙高高原	妙高高原保健センター (妙高市大字田口33)	7月12日	水	13時45分～14時45分
		8月1日	火	10時00分～11時00分
		9月4日	月	9時45分～10時45分
		10月4日	水	

※会場では、専門職の指導の下で虚弱高齢者の方が筋力トレーニングに取り組む『筋力向上型教室(運動教室)』が開かれています。歯科衛生士による **オーラルフレイル予防教室** の開催日時は、開放日となり、教室参加者以外の方もご参加いただけます。皆さんの参加をお待ちしております！

## 参加費無料

65歳以上であれば  
どなたでも参加  
可能です！

## 予約不要

直接会場に  
お越しください！

## 持ち物

飲み物、筆記具、  
めがねをご持参  
ください！

🌸🌸🌸 お気軽にお問合せください！ 🌸🌸🌸

## 問い合わせ先

新井地域：まちかど・スポーツ・サロン(78-7952)  
妙高地域：妙高くらぶ(82-4084)  
妙高高原地域：高原くらぶ(78-7550)  
市役所福祉介護課：地域包括支援係(74-0017)