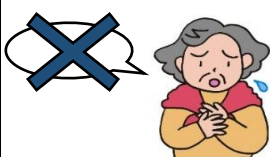


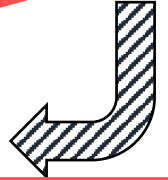
# オーラルフレイル 予防講座

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？

|                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| むせる<br>食べこぼす<br> | 言葉が<br>はっきりしない<br> | 口が乾く<br>口臭が気になる<br> | 硬いものが<br>食べにくい<br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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<br>(妙高市諏訪町1-3-26) | 7月3日  | 水  | 9時40分～11時10分  |
|          |                                 | 8月1日  | 木  |               |
|          |                                 | 9月6日  | 金  |               |
|          |                                 | 10月7日 | 月  |               |
|          |                                 | 11月5日 | 火  |               |
| 妙高       | 妙高保健センター<br>(妙高市関山1200-1)       | 7月5日  | 金  | 10時15分～11時45分 |
|          |                                 | 8月28日 | 水  |               |
|          |                                 | 10月4日 | 金  |               |
|          |                                 | 11月6日 | 水  |               |
|          |                                 | 12月2日 | 月  |               |
| 妙高<br>高原 | 妙高高原保健センター<br>(妙高市大字田口33)       | 8月19日 | 月  | 9時45分～10時45分  |
|          |                                 |       |    | 13時45分～14時45分 |
|          |                                 | 8月20日 | 火  | 9時45分～10時45分  |
|          |                                 |       |    | 13時45分～14時45分 |
|          |                                 | 8月21日 | 水  | 9時45分～10時45分  |
|          |                                 |       |    | 13時45分～14時45分 |

※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！

## 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)