

令和7年度

回覧

# おいいきいきアツフ教室 明科会場 参加者募集のご案内

参加費無料！！



「むせる」「口が渇く」「噛みづらい」など、若いころには感じなかったお口の変化はありませんか？ お口の筋力や動きの衰えは、体の健康に直結します。おいしく食べ、楽しく話し、笑顔で過ごすための、秘策を学ぶ教室を企画しました。ぜひ、お気軽にご参加ください。

全6回コース

日 程：毎週金曜日 13：30～15：00

|     |        |
|-----|--------|
| 第1回 | 9月12日  |
| 第2回 | 9月26日  |
| 第3回 | 10月10日 |
| 第4回 | 10月24日 |
| 第5回 | 11月7日  |
| 第6回 | 11月21日 |

-  **対象者**  安曇野市内在住で概ね65歳以上の方なら、どなたでも
-  **内 容**  お口の体操や訓練法、むせや口喝の対応策、高齢者の栄養口腔ケアなど(口と身体を健康に保つ方法が盛りだくさん！)
-  **場 所**  明科公民館
-  **参加費**  無料
-  **定 員**  10名程度
-  **申込み**  下記、安曇野市役所高齢者介護課にお電話下さい。



●お問い合わせ・お申込み●  
安曇野市福祉部高齢者介護課包括支援担当  
担当：臼山  
電話：71-2474  
(本庁舎1階12番窓口)