

令和7年度

回覧

おいきいきアツ教室 三郷会場 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、楽しく会話し、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：毎回木曜日 13:30～15:00

第1回	9月4日
第2回	9月18日
第3回	10月2日
第4回	10月16日
第5回	10月30日
第6回	11月13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  三郷公民館
-  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）