

令和7年度

回覧

おいきいきアップ教室 穂高会場 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：毎回金曜日 13：30～15：00

第1回	1月9日
第2回	1月16日
第3回	1月30日
第4回	2月6日
第5回	2月20日
第6回	3月6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、むせや口渇の対応策、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  穂高公民館

 参加費  無料

 定 員  10名程度

 申込み  11/25(火)から下記、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)