

お口いきいきアップ教室

堀金会場 参加者募集のご案内

参加費無料！！



「むせる」「口が渴く」「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：毎回火曜日 13:30～15:00

第1回	1月20日
第2回	1月27日
第3回	2月3日
第4回	2月10日
第5回	2月17日
第6回	3月3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**  堀金公民館



 **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)