令和8年度

お口いきいきアップ教室
豊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　毎回水曜日　13:30～15:00

第1回	11月11日
第2回	11月18日
第3回	11月25日
第4回	12月2日
第5回	12月9日
第6回	12月16日

対　象　　安曇野市在住の65歳以上の方

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　　豊科公民館

参加費　　無料



定　員　　10名程度（初めての人優先）

申し込み　　下記、安曇野市役所高齢者介護課にお電話ください。

●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