

令和8年度

お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たくさん！)**

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：白山

電話：71-2474 本庁舎1階12番窓口