

岐阜市地域包括支援センター北部便り



今年も！みなさん待望の
「おいしく食べよう教室」が
開催されます！！

内容は・・・

お口の健康を保つためのポイントを歯科医師と歯科衛生士からわかりやすく指導していただきます。

また、自宅でするお口の体操やお口のケアの方法について学べます。

対象者は・・・

○硬いものが食べにくい ○最近、むせやすい ○口の渴きが気になる
→上記2つ以上該当した要介護認定をうけていない65歳以上の方が対象です。

日程は・・・

会場 : 鷺山公民館
回数 : 3ヶ月間で全4回
日程 : **10:00~11:30**

	開催日	内容
第1回	10月18日(木)	おいしく食べるためのお話
第2回	10月25日(木)	お口をきれいに！お口ケアのお話
第3回	11月15日(木)	お口の中のばい菌（細菌）と食事（かむこと）のお話
第4回	12月20日(木)	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

参加費 : **無料**

定員 : **15名**

*教室は、全4回の参加が必要です。

皆さんもぜひ、参加してみませんか？

参加には、事前の申し込みが必要です。**9月末までに**
ご希望の方は、下記までご相談ください。(担当:谷)



岐阜市地域包括支援センター北部

住 所 : 岐阜市南蝉2丁目122番地
電話番号 : 058-295-4510