

けんこう
かみかみ健口豊平！ 

くち
お いきいき！
らく らく うち

参加
無料

楽楽お家チャレンジ

年齢を重ねると足腰の筋肉が衰えるように、お口の筋肉も衰えてきます。
いつまでもお口が元気であるためのイベントに参加して、お口の状態が
どのように変化するか皆さんも体験してみませんか？

会場

豊平区民センター 大ホール
(豊平区平岸6条10丁目)

定員

30名(先着順)

対象

豊平区在住の方で

下記の2回の講座とチャレンジに参加できる方

講座1

9/30
(月)
13:30
～
16:30

■講話①「簡単・バランス・健口食事」

講師:豊平区健康・子ども課 管理栄養士 先野 恵 氏

■講話②「あなたのお口は大丈夫？～フレイルはお口の衰えから始まります～」

講師:札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本 恵美子 氏

- 健口測定 ・健口チェックシート ・飲み込みテスト
・口の動き測定 ・噛む力測定

チャレンジ

10/1
～
12/31

お家で健口！3カ月チャレンジ

■健口ドリル

- ☞ 口腔体操、早口言葉、息吹きトレーニング など
- ☞ 取り組んだ日はチャレンジシートに記入！

講座2

1/10
(金)
13:30
～
16:00

■講話「あなたのお口は変化した？

～継続は力なり いつまでも食べられるお口づくりのために～」

講師:札幌歯科医師会 歯科衛生士 木本 恵美子 氏

- 健口測定 ・健口チェックシート ・飲み込みテスト
・口の動き測定 ・噛む力測定

申し込み期間:9月11日(水)～9月25日(水)

電話かFAXでお申し込みください(FAXでお申し込みの方は裏面をご利用ください)

【申込先】豊平区保健福祉課保健支援係 ☎011-822-2461

SAPPORO

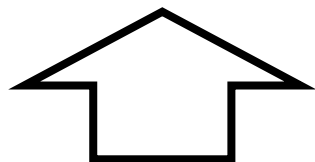


02-Q03-24-1861
R6-2-1258

主催:豊平区保健福祉部保健福祉課保健支援係／豊平区介護予防センター

豊平区保健福祉部保健福祉課保健支援係 行
FAX番号 833-4096

申し込み期間: 9月11日(水)～9月25日(水)



カムカム健口豊平！
お口いきいき！
楽楽お家チャレンジ

FAXでお申し込みされる方は
以下の事項をご記入の上、お申し込みください。

ふりがな 氏 名		年 齢	歳
住 所	豊平区		
電話番号			

※定員に達した場合、お申し込みをお断りいたします。ご了承ください。
※ご提供いただいた個人情報は、本講座以外には使用いたしません。