

口腔ケア教室

対 象：65歳以上の弘前市民

参加費：無料 ※事前申込、先着順

お口は健康の入り口！ 歯科衛生士によるお口のケアについての教室です

～ 口腔ケア教室 の内容 ～

- ・ オーラルフレイルチェック
お口の機能が衰えていないかの確認
- ・ 噛む力チェック
- ・ 清潔度をキープする方法
- ・ お口周りの筋力アップの体操 など



講 演

※各回共通

「口腔ケア・フレイルについて」
「お家でできるお口の体操」

講 師

青森県歯科衛生士会 弘前支部
阿保ひとみ氏

定 員

各回15名程度

申込み

下記問合せ先へ電話でお申込みください



開催日	開催時間	会場	申込受付開始
9/17 (火)	10:40 ～ 11:40	ヒロロスクエア 多世代交流室2 (駅前町9-20 3階)	8/20(火)～
10/16 (水)	14:00 ～ 15:00	清水交流センター 研修室 (大開2丁目1-2)	9/20(金)～
11/13 (水)	14:10 ～ 15:10	泉野多目的コミュニティ施設 多目的室 (泉野3丁目6-2)	10/10 (木)～

マスク着用を推奨しています

当日発熱がある方、体調に不安がある方、風邪症状がある方は、参加をお控えください。

【問合せ・参加申込先】 弘前市 介護福祉課 自立・支援包括係
☎ 0172-40-7072 (直通 平日8:30～17:00)