

お口は健康の入り口！

令和7年度 弘前市一般介護予防事業

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

🦷 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 「口腔ケア・フレイルについて」

※各回共通 「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
歯科衛生士 阿保 ひとみ 氏

定 員 各回15名程度

申込み 下記問合せ先へ直接来庁または電話で
お申込みください



開催日	開催時間	会場	申込受付開始
7/29 (火)	14:10 ～ 15:10	中央公民館岩木館 2階 小研修室 (賀田1丁目18-3)	6/30(月)～
10/8 (水)		弘前市民体育館 2階 第3・4会議室 (五十石町7)	9/8(月)～
10/29 (水)		北辰学区高杉ふれあいセンター 世代交流室A (独狐字山辺72-1)	9/30(火)～
11/17 (月)		千年公民館 集会室 (小栗山字川合115-1)	10/16(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

☎ 0172-40-4321 (直通 平日8:30～17:00)