



# らくらく口腔教室

最近、固い物が食べにくくなった。。。むせやすくなった。。。  
それはお口の衰え、「オーラルフレイル」のサインかも？  
いくつになっても健康でいきいき過ごすためにはお口のケアも大切です。  
いつまでも美味しく食べれるように、お口の健康について学びませんか？

	日程	テーマ・内容
1 回目	令和4年 1月7日 (金)	全3回 (3回続けてご参加下さい)
2 回目	2月4日 (金)	テーマ：「口から始める健康長寿」
3 回目	3月4日 (金)	内容：「オーラルフレイルから口腔ケア」

場所： 洛西老人福祉センター

西京区大原野西境谷2丁目14-4 \*裏面地図あり

対象者： 65歳以上の方

時間： 午前9時30分～午前10時20分

定員： 6名

参加費： 無料 \*参加された方に舌ブラシをお渡しします。

申込み： お電話にてお申込み下さい。

介護予防推進センター / 電話：075-392-7874

お申し込みは老人福祉センターではなく推進センターまでお申し込み下さい。

持ち物： お飲み物・筆記用具

その他： ご不明なことは事前に推進センターまでお問合せ下さい。



# 洛西老人福祉センター 会場のご案内



## ●最寄りの交通機関

市バス	阪急桂駅	西 2
	J R 桂川駅	西 4
	阪急洛西口駅	
	京都駅	3 3 系統

他、ヤサカバス・京都交通・阪急バス  
バス停「境谷センター前」下車 2分

☎ 075-335-0766

気をつけて  
お越しください・・・

