



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 10月19日(水)	全3回 (3回続けてご参加下さい)
2 回目	11月9日(水)	テーマ：「口から始める健康長寿」
3 回目	12月21日(水)	内容：「オーラルフレイルから口腔ケア」

場所：西京区役所 洛西支所 2階 会議室
京都市洛西総合庁舎内 *裏面地図あり

対象者：65歳以上の方

時間：A：午後1時30分～午後2時20分
B：午後2時30分～午後3時20分

定員：A・Bとも…各7名

参加費：無料

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

お申し込み洛西支所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。



西京区役所 洛西支所 会場のご案内



※エレベーターか階段で2階へお上がり下さい。