

# 元気なお口で いきいき生活！



～オーラルフレイルを予防しましょう～

日時：令和4年12月10日(土)  
午前10時～11時30分

参加無料

定員30名

場所：四賀支所3階 303会議室

講師：楨石 弘子 歯科衛生士  
(長野県歯科衛生士会)

内容：★ オーラルフレイルについて  
★ 自宅でできるお口の体操や口腔  
ケアの方法

最近むせることが増えた、硬いものが噛みづらい、滑舌が悪くなったなど、  
気になることはありませんか？

歯と口の健康を保つことはいつまでも健康ですごすために、おいしく食事  
をとるために大切なポイントとなります。

一緒にお口の健康について学んでみましょう！

## 【申し込み・お問い合わせ】

四賀地域づくりセンター 64-3111

北部地域包括支援センター 87-0231