

回 覧

自分の歯が少ない
飲み込みにくい むせる



滑舌が悪い
やわらかいものを
好んで食べる

～きれいな口、よく動く口、噛める歯を目指して～

いまからできる 健口講座

❖ 日 時 12月22日(水) 午後1時30分～3時

❖ 会 場 吉田公民館大教室(ノルテナがの3階)

❖ 講 師 長野市地域包括ケア推進課 歯科衛生士

❖ 定 員 27名(先着順) 市内在住60歳以上の方

❖ 受講料 100円

❖ 持ち物 水分補給水又はお茶 筆記用具

❖ 内 容 今日から実践できる! 歯とお口のワンポイントアドバイス

*リズムにあわせてパタカラ体操 今日からおいしくモグモグ、ゴクン!



❖ お申込みは 《 電 話 》 のみとし、窓口ではできません。

★ 受付開始 12月15日(水) 午前9時から

★ 電 話 263-6806 かがやきひろば吉田



お願い

ご来館の節には、マスクの着用・手指消毒・検温等にご協力をお願いします。
なお、新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合もあります。