

# 健口かむかむ教室

健口かむかむ教室はお口の健康について取り組む教室です。  
いつまでも元気で、おいしく食べ、楽しくおしゃべりをし、素敵な笑顔でいられるよう一緒にがんばっていきましょう。

- ★ 対象者 (1) 要支援1・2の方  
(2) 65歳以上で①から③のうち、2項目以上が該当するかたで、全7回参加できるかた

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物等でむせることがある
- ③口の渇きが気になる



★ 内容・講師

回	内 容	講 師
1	オリエンテーション、お口の健康チェック、お口の体操	歯科衛生士
2	おいしくバランスよく食べるための食事について	栄養士 など
3	さわやかお口の手入れについて、お口の働きについて、お口の体操	歯科衛生士
4	誤嚥性肺炎、歯周病について、お口の体操	歯科衛生士
5	おいしく食べるためのお口の機能について、唾液の働きについて お口の体操	歯科衛生士
6	お口の健康チェック、お口の体操	歯科衛生士
7	お口の健康チェックの結果について、まとめ (今後のお口の健康のアドバイスなど)	歯科衛生士

★ 会場・日程

コース名	会 場	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
4月コース	西尾市役所	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/13
7月コース	西尾市役所	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/12
10月コース	吉良町公民館	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28	12/12
1月コース	西尾市役所	1/16	1/23	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13

★ 時間：午前10時から11時30分（初回1回目のみ個別実施のため時間指定）

★ 定員： 15名

★ 参加費： 無料

★ 申込み： 参加を希望されるかたは、初回1回目開催日の2週間前までに西尾市役所長寿課までお電話でお申込みください。  
申込みをされたかたには、健康状態の確認のため地域包括支援センター職員が事前に家庭訪問をさせていただきます。

西尾市役所 長寿課 地域支援事業担当 Tel.65-2120