

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