



まるっと口の健康教室

無料

～口腔・栄養～



～ご自身の食生活を振り返ってみませんか？～

柔らかい物ばかり食べていると噛む力、飲み込む力が衰えてくるかもしれません。何でも噛めるお口がバランスの良い食事にも繋がります。

健口体操や、よく噛むことを意識して【健口長寿】を目指しましょう!!

咀嚼力測定♡



みそ汁
塩分測定♡



レシピ紹介♡



【期 間】 令和3年4月～6月の3ヶ月間

【日 時】 毎週金曜日 10:30～11:30

【定 員】 10名

【会 場】 ぐらしき健康福祉プラザ 2階 静養室

【対 象】 市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない人

【申込方法】 令和3年3月12日（金）までに窓口に申込用紙を提出、または電話

※原則初参加者優先・応募多数の場合は抽選

※当事業主催の教室へ重複したお申込みはできません

※お申込みは本人または家族に限ります

申し込み・問い合わせ先

ぐらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業
〒710-0834 倉敷市笹沖 180番地

☎086-434-9861 (火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)