

# えん 食とお口の嚥むすび教室

～栄養・口腔～



**食生活とお口から健康長寿を目指そう！**

お口の機能を維持することは、食べることはもちろん、  
全身を健康に保つためにも大切です。

いつまでもおいしく食べるために、食事とお口の繋がりを学び  
明るく活力のある人生を送りましょう！

## 学ぶ

- ・ 栄養、食事に関するお話  
(減塩、食事バランスなど)
- ・ 口腔に関するお話  
(口腔ケア、誤嚥予防など)

## 体験する

- ・ 調理実習 (実費負担あり)
- ・ 塩分測定
- ・ 咀嚼力の判定
- ・ 健口体操

※新型コロナウイルスの感染状況により一部  
内容を変更する場合がございます

【 期 間 】 令和4年10月～12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4年9月10日(土)までに窓口へ申込用紙を提出、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同居家族に限ります

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)



ホームページ