

# 65歳以上の方、必見！

**8月20日(木)** 10:00~12:00

会場：保健センター  
(平井1187-1)

参加費  
無料

対象：市内在住の65歳以上の方

## 健口教室

～お口の健康教室～

定員  
15名程度



噛む・飲み込む・話すなどのお口の機能が衰えることを『オーラルフレイル』と呼び、これは全身の健康にも影響を与えます。この教室では、専門の方からお口の機能や健康、口腔ケアの方法や唾液マッサージなど実際に役立つ内容を学びます。

いつまでも健康で元気に生活するために、大切なお口の健康や機能について学びませんか？

問合せ・申込み：介護長寿課の窓口・電話

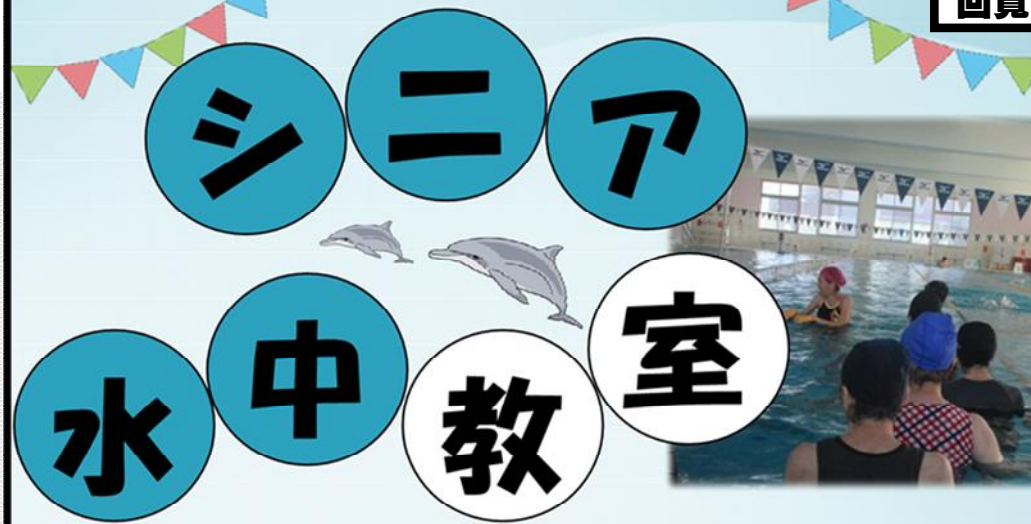
ただ今、  
申込受付中！

☎0299-82-2911

※お申し込みは右記QRコードからでもできます！



回覧



水中歩行や手足を伸ばす運動を行います。  
泳ぎが苦手な方も、楽しく体力の維持・向上を図ることができます！

日時

**9月2日～12月9日**

**毎週水・金 13:00～14:30**

全27回

対象

市内に住民登録がある65歳以上の方

場所

いきいきゆめプール

参加費

全27回で1,500円

先着  
15名

お問い合わせ、お申し込みはこちらへ

8月1日より、  
申込受付  
開始！

いきいきゆめプール

お電話または直接窓口へ

☎0299-95-6366

※月曜休み



## 参加者募集！！