

「自分は健康だ」と思っている、そのあなた！！

“お口の健康”について考えたことはありますか？

栄養とお口のフレイル予防講座



こんなことありませんか？



言語聴覚士と管理栄養士から

お口の健康づくりについてお伝えします。



- ・ 硬いものがかみにくい
- ・ 水や汁物を飲むときにむせる
- ・ 食事をおいしく食べられない
- ・ 口が乾燥する . . .

内 容

講話

- ・ オーラルフレイルとは
- ・ シニア世代のための食生活



実践

- ・ お口の体操



日 時

令和 6年 3月 4日(月)

午後1時30分～2時30分

場 所

デイハウスよねはら

参加費

無料



【お問い合わせ先】

米子市健康対策課 中村

TEL: 23-5454