

令和4年度 第1回 恵庭市介護予防講演会

健康づくりはお口から！



オーラルフレイルを予防しよう！

～マスクの中であなたのお口、弱っていませんか？～

長期間にわたるマスク生活で、ムセやかみにくさが気になっていませんか？健康長寿には、ささいなお口の変化を見逃さず、きちんとケアやトレーニングをすることが不可欠です！

講演会に参加すると、★お口のお手入れのポイント、★舌や口の周りの筋力トレーニング方法 がわかります！

講師：濱頭 誠 氏

恵み野病院 言語聴覚士



日時：10月5日(水)
10:00～11:30

会場：恵庭市民会館 3階 中ホール
(新町10番地)

申込：電話またはFAX 二次元バーコードより申込
申込〆切：10月3日(月)

申込用バーコード



定員150名参加無料

(うち一般申込枠70名)

※長寿大学と合同開催



【申込先・担当】恵庭市役所 介護福祉課 生きがい対策
☎ 33-3131(内線1209・1246) FAX 0123-39-2715

FAX番号：0123-39-2715

令和4年度 第1回 恵庭市介護予防講演会

**オーラルフレイルを予防しよう
～マスクの中であなたのお口、弱っていませんか？～**

申込書

- **と き** 10月5日（水）10：00～11：30
- **と ころ** 恵庭市民会館 中ホール（恵庭市新町10番地）

記載者氏名	
団体名 ※団体で申込の場合に記入	
電話番号	

参加者

	氏名	住所	電話番号
1			
2			
3			
4			
5			

**お申し込み
お問い合わせ**

**恵庭市保健福祉部介護福祉課生きがい対策担当
電話：0123-33-3131（内線1209）**