

令和元年度

は えいよう けんこう
歯っぴー栄養・健口教室

65歳以上の
方で

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ② お茶や汁物等でむせることがある
- ③ 口の渇きが気になるようになった
- ④ 6ヶ月間で2～3Kg以上の体重減少があった



①～④の状態が続くと、お口の健康はもちろん、全身の健康にも、影響が出てきます。歯や口腔の元気な機能を保ち、必要な栄養素を適切に摂ることで、

健康長寿 に繋がると言われています。

早めにご自身の状態に気づき、「自分の健康」のために、お口や栄養の健康について一緒に学びませんか？

※①～④のどれか1つでもあてはまる方は、ぜひご参加ください。

開催日程

	月日	曜日	テーマ	定員	時間	場所	参加費
第1回目	9月 17日	火	お口①	20名	全日ともに 午後1時30分 ～ 3時	輪之内町 保健センター	無料
第2回目	10月 7日	月	お口②				
第3回目	10月 21日	月	お口③				
第4回目	11月 5日	火	栄養①				
第5回目	11月 18日	月	お口④				
第6回目	12月 9日	月	栄養②				

講師

- ★岐阜県歯科衛生士会 歯科衛生士
- ★岐阜県栄養士会 管理栄養士



内容

- ★お口の健康チェック
- ★お口のケア(手入れ)
- ★お口の体操
- ★食事チェック 等



お願い

- ★各6回とも、内容は異なります
- ★6回継続しての参加をお勧めします
- ★当日は、お茶をご持参下さい



【お申し込み・問合せ先】 輪之内町地域包括支援センター

電話/FAX 0584-68-2766 担当：保健師 戸田

令和元年度 「歯っぴー栄養・健口教室」 参加申込書

名前	
住所	
電話番号	