

フレイル予防教室

口トレ編

場所 市民センター(水曜コース)

市内20か所で開催中

開催日 令和5年9月27日

参加人数 15名

お口の健康は
全身の健康につながります。
正しいお口のケアを
続けましょう。



唾液腺マッサージにより、
お口が潤うと虫歯や
ごえん
誤嚥の予防になります。



じわっと唾液が出てきたよ!

面白い顔が出来たね★

お口の筋トレを兼ねて
ストローを使って福笑いを行いました。
ストローで吸う動作は
お口周りの筋トレになります!

フレイル予防教室
参加申込受付中!

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット



【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
☎:22-1500(内線115・114)