

フレイル予防教室

正しいお口のケアの方法を
歯科医師または歯科衛生士が
指導します！



パタカラ体操・
唾液腺マッサージで
誤嚥予防!!

パ タ カ ラ



お口で
魚釣り



唾液腺マッサージで
口の中が潤ってきた!!



ゲーム形式で楽しく
ロトレを学びました。

ムセが気になるので
家でも頑張ろうと
思いました。



今後ロトレのある教室

- ・市民センター
- ・田結公民館
- ・小野ふれあい会館
- 他14か所



満員の会場も
あります。
詳しくは
お問い合わせを！



【お問い合わせ先】
諫早市地域包括ケア推進課
TEL:22-1500
(内線77-118・77-119)

詳細はこちら



諫早市高齢者
ささえあいネット