

令和8年度

けん こう

# 健口体操教室



口の機能が低下する「**オーラルフレイル**」は、介護を必要とする前段階のサインです。「**ほんの少しの衰え**」を見逃さず、予防について楽しく学びましょう。

歯科衛生士による講話や、口周りの筋肉を鍛える「**健口(けんこう)体操**」を体を動かしながら行います。

健康的な毎日を過ごすために、ぜひご参加ください！

※ 申し込みは不要です。直接会場にお越しください。(参加費無料)

【時間】 午前10時40分～11時40分 (受付：午前10時20分～)

【会場】 飯能市市民活動センター 多目的ホール (丸広飯能店7階)

※ 駐車場は飯能市役所駐車場をご利用ください。

【令和8年度 年間予定】

4月	23日(木)	10月	22日(木)
5月	21日(木)	11月	26日(木)
6月	25日(木)	12月	24日(木)
7月	23日(木)	1月	28日(木)
8月	お休み	2月	25日(木)
9月	24日(木)	3月	25日(木)



【対象者】 市内在住・在勤の概ね60歳以上の方

【持ち物】 飲み物、筆記用具、タオル等

～問い合わせ～

担当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電話：973-3753 (直通)

E-mail：shien@city.hanno.lg.jp



## 健口体操教室の月別テーマ



月別にテーマを決めてお話ししています。

4月	お口のふしぎ?
5月	かむかむハッピー
6月	唾液のチカラ
7月	ムセたらどうする?
8月	お休み
9月	大人のむし歯 
10月	歯周病と生活習慣病
11月	ピッタリ! 歯みがき
12月	誤嚥性肺炎予防
1月	スマイルトレーニング
2月	おいしく食べる秘訣!
3月	いろいろ食べポ

