

出張します！

介護予防のための 健康教室のご案内



健康でいきいきと過ごすためには、食べたり、話したり、笑ったりといったお口の機能（働き）の維持・向上やバランスのよい食生活が大切です。

いつまでも自分らしく元気に暮らしていただくことを応援するため、地域のグループに歯科衛生士や管理栄養士を派遣しています。ぜひご活用ください。



歯科

お口の健康教室

- ・口腔ケア（歯や入れ歯の手入れ等）について
- ・誤嚥性肺炎の予防等 歯科衛生士による講話や体操です。

※お口の中をみる等の健診は行いません。



栄養

食べていきいき教室

- ・バランスのよい食事について
- ・食生活の見直し等 管理栄養士による講話です。

※調理実習・試食等を行いません。

歯科・栄養の派遣に関する内容

【対象者】 市内にお住まいの高齢者 健康に興味のある5人以上のグループ

【費用】 無 料

【派遣可能日時】 月～金曜日（祝日を除く）10～15時で1時間～1時間半程度

※ 申込状況等により、ご希望に添えない場合があります。

<問い合わせ・申込み先> 大分市長寿福祉課 地域支援担当班

電話：097-537-5746（直通）

