

かむカム栄養塾

65歳からの教室

参加者募集中

【教室の対象になる方】＊下記の項目に2つ以上該当する方

- ☑ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ☑ お茶や汁物等でむせることがある
- ☑ 口の渇きが気になる

～お口のトラブルや低栄養改善のための教室～

「飲み込み」「むせ」「口の渇き」などの改善をめざします



	日 程	時 間	内 容
1回目	9月29日（火）	13:10～14:10	開講式/身体の健康はお口から/誤嚥性肺炎について/唾液の働き
2回目	10月 6日（火） 10月13日（火） 10月20日（火） いずれか一日	1人40分程度	個別相談/お口の健康チェック
3回目	10月27日（火）	13:10～14:10	歯周病とお口のケア/歯周病と全身の病気/お口のお手入れについて
4回目	11月24日（火）	13:10～14:10	栄養バランスと食事を楽しむための工夫について
5回目	12月8日（火）	13:10～14:10	高齢者の食事の工夫/かむカムメニュー試食
6回目	12月22日（火）	13:10～14:10	噛むことの大切さ/むせの仕組み
7回目	1月 5日（火） 1月19日（火） いずれか一日	1人40分程度	個別相談/お口の健康チェック
8回目	1月26日（火）	13:10～14:10	修了式/災害時の口腔ケア/お口の健康のまとめ

会 場: 利根町保健福祉センター 参 加 費 : 1回 100円 募集人数: 15名

申し込み: 電話でお申し込みください ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ☎ 0297-68-8291 利根町保健福祉センター いきがい支援係
午前8時45分～午後5時15分（土・日曜・祝日を除く）