



口からはじまる

参加費：無料

参加者募集

健康長寿講座

健康長寿の秘訣は、意識的に口の中を健康に保つこと

口のささいなトラブルは「歯や口の働き」の衰えて、高齢者の身体が弱っていく老化（フレイル）のはじまりを示すサインといわれています。

この講座では、口のトラブルを予防・改善するための実践を学びます。

昨年度の参加者の声の一部

以前は口に関することには、あまり気乗りがしなかったが、講座に参加し、大切だったことがわかった。

講座の回数が増えていくたびに興味がどんどん増えていきました。

むせることが減ったような感じがします。

お口と全身への影響が大きいのに今更ながらにびっくりです。

殆どの参加者が、アンケートで講座に「満足・やや満足」と回答。



昨年の講座の様子

対象者	久留米市内にお住まいのおおむね65歳以上の方
講座会場 (講座回数)	下記の5会場（週に1回、全6回）
申込み方法 先着順 各会場定員 20名	講座に参加を希望される方は、 希望される会場の申込開始日から 下記の申込み先に、裏面の参加申込み書に必要事項を記入のうえ電話またはFAX、郵送にて申込みください。

会場 (住所)	実施期間 毎週金曜日（祝日等除く）	時間	申込受付 開始日
コスモすまいる北野 (北野町中3253番地)	5月10日～6月14日	14時から 15時30分まで	4月8日(月) 9:00～
市民活動サポートセンター みんくる (六ツ門町3-11くるめりあ六ツ門6階)	6月21日～7月26日		
三潞総合福祉センター(ゆうゆう) (三潞町玉満1790番地)	10月4日～11月8日	10時30分から 12時まで	8月8日(木) 9:00～
田主丸保健センター (田主丸町田主丸459番地11)	11月15日～12月20日	14時から 15時30分まで	
南部保健センター (上津一丁目13番22号)	翌年1月10日～2月14日		

問合せ先
お申込先

長寿支援課

電話：0942-30-9207
〒830-8520

FAX：0942-36-6845

久留米市城南町15番地3

