



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」の衰えで、高齢者の身体が弱っていく老化（フレイル）のはじまるを示すサインといわれています。

この講座では、口全体の働きや誤嚥性肺炎のこと、その予防のための歯磨きのコツや口の運動などを学びます。
※口をあけたりはしません



対象者	久留米市内にお住まいのおおむね65歳以上の方で ①2回連続で出席できる方 ②裏面にある「参加するための留意事項」を守っていただける方 ③新型コロナウイルス感染拡大防止のために、必要に応じて、会場のある施設管理者や保健所等行政機関に個人情報（氏名、連絡先等）を情報提供することに同意いただける方
会場・定員	下記の2会場（全2回連続講座）、会場定員12名
申込み方法 抽選	講座に参加を希望される方は、 会場の抽選申し込み締切日までに（筑邦市民センターは先着順） 裏面の参加申込み書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先に、郵送またはFAX、電話でお申し込みください。 ※抽選申込締切日以降の申込みの場合、定員の空き状況により案内させていただきます。

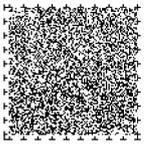
会場 (住所)	開催日時 (2回連続講座)	定員 8月31日現在	抽選申込締切日 (必着)
久留米市 (六ツ)			(金曜日)
そよ風 (田)			(金曜日)
コスモ (北野)			(日)
南部保健センター (上津一丁目13番22号)	令和3年10月1日、8日(金曜日) 14時～15時30分	12名	9月17日(金曜日)
筑邦市民センター多目的棟 (大善寺町宮本165番6号)	令和3年10月22日、29日(金曜日) 14時～15時30分	空き状況 8名	先着順 現在受付中

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止または延期する場合がありますのでご了承ください。

【申込先・問合せ】 久留米市 健康福祉部 長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3 ☎：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845

終了しました



新型コロナウイルス感染症に気を付けて 「口からはじまる健康長寿講座」に参加するための留意事項

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、 「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

- 毎日、**体温を計測**し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- こまめに、**水と石けんで丁寧な手洗い**、もしくは手指消毒を心がけましょう
- 症状がなくても**マスクを着用**しましょう



【教室当日】

- 体調の悪い方、体温が37.5度以上**ある方は、参加をお断りさせていただきます。
- 参加時は、**マスクを着用**をしましょう
- お互いの距離は、**お互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上**空けましょう
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように気を付けましょう
- 熱中症予防**のため、こまめな**水分補給**などを行いましょ
- 文房具等は共用しない**ようにしましょう



講座申込み時の確認事項 ～よくお読みください～

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のために、必要時には会場のある施設管理者や保健所等行政機関に個人情報（氏名、連絡先等）を情報提供させていただきます。
- チラシにある新型コロナウイルス感染症対策に気を付けて講座に参加するための留意事項を守って、講座に参加ください。
- 会場の都合、天候、新型コロナウイルス感染対策防止等により講座を中止することがあります。
- 講座参加時には、マスクを着用し、水分補給できるもの・筆記用具等をご持参ください。

昨年度の参加者の声の一部



受講して良かった。口の体操、歯の磨き方は実行したい。

今までの歯みがきの間違を正して実行していきたい。

口腔ケアが大切なことが分かりました。



お口の体操を続けていきたい。とてもわかりやすくてよかった。

申込先 長寿支援課 〒830-8520 久留米市城南町15-3
【FAX】 0942-36-6845 【電話】 0942-30-9207

申込日：令和 年 月 日

令和3年度「口からはじまる健康長寿講座」 参加申込書兼同意書

下記に必要事項を記入後、長寿支援課まで郵送またはFAX、電話にて申込みください。

ふりがな		生年月日	大正・昭和
氏名		年 月 日 (歳)	
住所	(〒) 久留米市		
連絡先	(自宅電話番号) (携帯番号)	(FAX)	※天候等の都合により中止時に使用します。
確認事項	<p>留意事項、情報提供に関する同意 チェック欄□に✓(チェック)をお願いします。</p> <p><input type="checkbox"/> チラシにある新型コロナウイルス感染症に気を付けて講座に参加するための留意事項を守って参加し、必要時、氏名と連絡先を会場のある施設管理者や保健所等行政機関に情報提供することに同意します。</p> <p>※ チェック欄に✓がない場合は、抽選の対象から外れますのでご注意ください。</p>		
希望会場	希望の会場に○をつけてください。	講座開催日	抽選申込締切日 (必着)
	久留米市		日)
	その他		日)
	コロナ		日)
	南部保健センター	10月1日、8日(金曜日)	9月17日(金曜日)
筑邦市民センター多目的棟	10月22日、29日(金曜日)	先着順 8名	
緊急連絡先	※ 万が一の事態に備えて、第三者の連絡先を予めお知らせ下さい。		
氏名：	(続柄)		
連絡先(電話番号)：			

事務処理欄	受付		本人通知		業者通知	
-------	----	--	------	--	------	--