

# 口からはじまる けん 健 こう 教室

## 最近こんなことはありませんか？

「おせる・食べこぼす・固いものが食べにくい・口臭が気になる・滑舌が悪い」

お口のささいな衰えはフレイル(心身の虚弱)の前段階と言われています。歯や口の働きは老化現象と深く関係するということが明らかになってきました。要介護状態にならないためには、元気な歯や口を維持することが大切です。教室では、お口のはたらきや口腔機能と認知機能の関係性なども学びます。

### 体験



- ☐ ガムを噛んで、咀嚼力を測定！
- ☐ お口のトレーニング！
- ☐ 歯ブラシの正しい当て方や動かし方を学びます！  
※参加者全員に歯ブラシプレゼント
- ☐ 歯科衛生士の個別相談で、口唇や舌の動きを測定！



対象者

65歳以上の久留米市民

会場

市内8会場

定員

各会場5名～10名(抽選)

参加費

無料

申込み

抽選申込締切日までに下記の申込先に、郵送またはFAX、電話でお申し込みください。

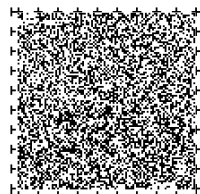
※抽選申込締切日以降の申込みの場合、定員の空き状況により案内させていただきます。

※天候等のため、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】久留米市役所 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



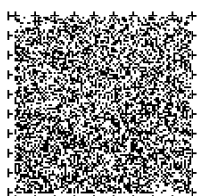
## 令和7年度「口からはじまる健口（けんこう）教室」参加申込書

①参加を希望する会場に○をつけてください。（申込はいずれか1会場のみ）

| 会 場<br>(住 所)                        | 開催日            | 90分間        | 抽選<br>申込締切日<br>(必着) | 定員  |
|-------------------------------------|----------------|-------------|---------------------|-----|
| ①特別養護老人ホーム第2ひじり園<br>(善導寺町飯田1393-11) | 令和7年8月5日(火曜)   | 10時～        | 7月15日<br>(火曜)       | 5名  |
| ②住宅型有料老人ホームサンカルナ久留米<br>(津福本町198-2)  | 令和7年8月7日(木曜)   | 14時～        |                     | 10名 |
| ③特別養護老人ホームわかくさ<br>(天神町134-1)        | 令和7年8月22日(金曜)  | 10時<br>30分～ |                     | 5名  |
| ④三潯総合福祉センターゆうゆう<br>(三潯町玉満1790)      | 令和7年8月27日(水曜)  | 10時～        |                     | 10名 |
| ⑤三潯生涯学習センター<br>(三潯町玉満2949番地)        | 令和7年8月27日(水曜)  | 14時～        |                     | 5名  |
| ⑥道の駅くるめ<br>(善導寺町木塚221-33)           | 令和7年12月9日(火曜)  | 14時～        | 11月18日<br>(金曜)      | 5名  |
| ⑦南部保健センター<br>(上津1丁目13番22号)          | 令和7年12月10日(水曜) | 14時～        |                     | 5名  |
| ⑧久留米ガス<br>(東櫛原町1089)                | 令和7年12月12日(金曜) | 14時～        |                     | 5名  |

②必要事項を記入してください。 申込日：令和 年 月 日

|                                                            |                       |      |                    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|------|--------------------|
| ふりがな                                                       |                       | 生年月日 | 大正・昭和<br>年 月 日( 歳) |
| お名前                                                        |                       |      |                    |
| 住 所                                                        | (〒 - )<br>久留米市        |      |                    |
| 電話番号                                                       | 【自宅】<br>.....<br>【携帯】 |      |                    |
| これまで「トランポリン教室」「にこにこステップ運動教室」「リズムで座ってストレッチ教室」に参加したことがありますか？ |                       |      | ある ・ ない            |



【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