



健康なお口で
一生おいしく。

65歳以上の健康づくり

は けん こう
歯つらつ健口教室
松江市一般介護予防事業

おいしく楽しく食事を食べるには、お口の健康がとても大切です。

しっかりかんだり、飲み込んだり、お口をしっかり開いて会話をして、声を出して笑うと、こころもからだも元気になります。
松江市では65歳以上の方を対象に「歯つらつ健口教室」を行っています。お口の働きについて学んで体験してみましょう。

歯科医院での教室（個別）

対 象 者	65歳以上の人	回 数	全2回（月1回）
会 場	市内協力歯科医院	参 加 費	1回 200円
内 容	飲み込みの力を調べたり、 お口の体操をします。	時 間	1回 30～45分

あなたの舌や
飲み込みのちからは
どれくらいですか？



参加申し込みは歯科医院に
直接お願いします

教室を実施している
歯科医院はQRコードから
一覧を確認できます。



お問い合わせは
介護保険課55-5568へ