



病はお^{くち}から!?感染症から身を守る

～お口の清潔と栄養のポイント 伝授します～



感染症に対する抗体を作ることやウイルスの侵入には、栄養状態やお口の健康が関連しています

介護予防と感染予防につながる「正しい口腔ケア」と「バランスの良い食材選び」

について、一緒に学びましょう！

日程 令和4年6月～令和4年11月（18カ所で開催・裏面参照）

講師 管理栄養士 ・ 歯科衛生士

対象 どなたでも（内容は65歳以上の方向けの内容です）
（裏面☆印の会場は高齢者セミナーと同時開催のため
市内在住の65歳以上の方が対象です）

定員 各会場先着 **30** 名 *一部を除く

申込 各地域包括支援センターへ講座2日前までにお申し込みください
（裏面参照）

参加は
無料です

令和4年度 シニアのための食とお口の健康講座 日程表

☆印がついている会場は高齢者セミナーと同時開催のため豊橋市内65歳以上の方が対象です。

(時間) AM / 10:00~11:30 PM / 13:30~15:00

月日(木曜日)	時間	会場	募集定員	申込先(地域包括支援センター)	
6月9日	PM	☆北部地区市民館	20名	喜寿苑	35-6770
6月9日	PM	☆羽根井地区市民館	40名	アースサポート豊橋駅西	43-5211
6月16日	PM	ほいっぴ(保健所・保健センター)	30名	作楽荘	48-7888
6月23日	PM	野依校区市民館	30名	福祉村	45-5130
6月30日	PM	☆東部地区市民館	50名	豊橋市東部	64-6666
7月7日	AM	☆東陵地区市民館	10名	赤岩荘	66-1262
7月14日	PM	石巻地区市民館	30名	さわらび	54-3521
9月15日	PM	☆高豊地区市民館	10名	彩幸	23-6014
9月22日	PM	アイプラザ豊橋	30名	豊橋市南部	25-7100
9月29日	PM	本郷地区市民館	30名	弥生王寿園	38-0508
10月6日	AM	☆牟呂地区市民館	15名	真寿苑	38-3989
10月6日	PM	☆高師台地区市民館	20名	幸王寿園	38-0300
10月13日	PM	二川地区市民館	30名	尽誠苑	65-2751
10月20日	PM	あいトピア	30名	豊橋市中央	54-7170
10月27日	PM	豊岡地区市民館	30名	ケアコープ豊橋	65-8567
11月10日	PM	市民文化会館	30名	コープ豊橋中央	53-1519
11月17日	PM	豊城地区市民館	30名	ふくろう	56-0018
11月24日	PM	吉田方地区市民館	30名	ベルビューハイツ	33-8110

* オンライン講座を1回予定しています。詳しくは広報とよはしをご覧ください。

- ! 「年をとったら、やせるのは仕方ない」 そんなことはありません!
- ! お口の健康は歯や歯ぐきのことだけではありません!

皆様のご参加をお待ちしております

お問合せ先 豊橋市役所長寿介護課 電話 51-2338

