

お口の衰えの検査と お口の筋トレで 若々しい表情づくり

対象者
65歳以上

お口の筋トレ講座

参加費無料

最近、かたい物が**食べにくい**、お茶や汁もので**むせる**ことはありませんか？
これらは、お口周りの筋肉が衰えてきた**サイン**です。
かむ力や飲み込む力が衰えることを「**オーラルフレイル**」といいます。
お口の筋トレ講座では、オーラルフレイルチェック(5つの質問)で**2つ以上該当する方**を対象に、お口の衰えの検査やお口の筋トレを行っています。
今がチャンス！お口の筋トレで若々しい表情、マイナス5歳をめざしましょう。



お口の衰えの検査(4種類)が 無料で受けられます



①滑舌

パ・タ・カの
発声回数を測る
(5秒×3回)



②お口の乾燥度

口の中の乾燥状態
を測る(1回2秒)



③かむ力

特殊なガムでかむ力
を測る(60秒～90秒)



④舌圧

舌の押しつぶす力
を測る(1回7秒)

※講座内容：お口の衰えの検査、歯の相談、お口の筋トレや口腔ケアなどの指導を個別で行います。
1回目のお口の衰えの検査結果により、必要に応じて3か月後に2回目の検査を行い、効果をみます。

講座開催日時

	場 所	開催日	担当歯科医	予約時間(各回共通)
1	フラワータウン	9月10日(木)	板東歯科医師	①13:30～14:00
2	市民センター	12月7日(月)	—	②14:00～14:30
3	総合福祉	10月15日(木)	杉本歯科医師	③14:30～15:00
4	保健センター	1月29日(金)	—	④15:00～15:30
5	ウッディタウン	11月27日(金)	小西歯科医師	定員：各回12人
6	市民センター	2月15日(月)	—	



歯科医師に
相談できる
日があります



申込方法：年齢が65歳以上で、裏面の「**オーラルフレイルチェック**」の**5つの質問で2つ以上**あてはまる方が受講対象になります。
裏面の申込書にご記入の上、電話やFAXまたは健康増進課の窓口でお申込みください。〈定員：各回12人先着順〉

FAX送信先 : 079-559-5705 三田市健康増進課 小前行

令和8年度 お口の筋トレ講座 参加申込書

参加申込書にご記入いただき、電話・FAX送信または三田市総合福祉保健センターの2階健康増進課窓口で申し込みください。申込者に改めて受講案内をお送りします。
 ※ 申込多数の場合は **初めて受講される方を優先**させていただきます。

参加者のお名前	ふりがな S 年 月 日生(歳) お名前		
住 所	〒 三田市		
電 話 番 号	□自宅 - - □携帯 - -		
必須項目 オーラルフレイル チェック (5つの質問に 回答願います)	(65歳以上の方で、5つの質問のうち 2つ以上あてはまる方 が受講対象者です)		
	<input type="checkbox"/> 自分の歯の数は0~19本 <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かたい物が食べにくい <input type="checkbox"/> お茶や汁ものでむせることがある <input type="checkbox"/> 口のかわきが気になる <input type="checkbox"/> 会話ではっきり発音できないことがある	あてはまる数 個	
◆ご希望日時に ☑を入れる または番号に○ をつけてください ①13:30~14:00 ②14:00~14:30 ③14:30~15:00 ④15:00~15:30	フラワータウン 市民センター 視聴覚室	令和8年9月10日(木) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 9/3(木)
		令和8年12月7日(月) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 11/30(月)
	総合福祉保健 センター 2階健診室	令和8年10月15日(木) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 10/8(木)
		令和9年1月29日(金) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 1/22(金)
	ウッディタウン 市民センター 多目的室	令和8年11月27日(金) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 11/20(金)
		令和9年2月15日(月) <input type="checkbox"/> ①13:30~14:00 <input type="checkbox"/> ②14:00~14:30 <input type="checkbox"/> ③14:30~15:00 <input type="checkbox"/> ④15:00~15:30	申込締切日 2/8(月)

【参加申込・問い合わせ先】

三田市健康増進課 (参加申込、問い合わせ受付時間 平日 9:00~16:00)

三田市川除675番地 電話 : 079-559-6155 / FAX : 079-559-5705