諏訪市フレイル予防教室

65歳以上の皆様へ

オーラルフレイル予防講座のご案内

参加無料

「前より滑舌が悪くなった」「最近食べる時むせやすい」

そんなお悩みありませんか？
それはお口周りの筋肉の衰えが原因かもしれません。
この講座では、そんなお悩みをスポーツ感覚で
楽しく解決へと導けるようお手伝いします！
『くちビルディング選手権*』開幕！！

日時	令和8年11月19日（木）　14：30～15：30
場所	湯小路いきいき元気館　3階　交流ひろば
定員	24名（先着順）
申込	10月1日（木）～11月10日（火）16時まで 月・火・木・金（13時～16時）に電話申し込み 諏訪市歯科医師会　Tel0266－58－5550



鼻の下に貼り付けた海苔をベロのチカラだけで
剥がす、『黒ひげペロリ』。他にもユニークな競技が！



目標達成したチームは旗をあげて
アピール！タイムを競います！

*くちビルディング選手権は、一般社団法人グッドネイバーズカンパニーが考案した、チームで戦う、口腔機能に特化した新感覚スポーツです。
競技を行っているうちに、意識せずとも「食べる機能」が鍛えられる、
熱く楽しい効果的なプログラムになっています。