

市内在住のおおむね 65 歳以上の方対象。無料・予約不要

## 令和8年度口腔体操教室

こんな人はぜひ参加を！！

- 飲み物でむせることがある
- 声が出しにくくなってきた
- 固いものが食べにくくなってきた

口腔機能を鍛えて  
いつまでも食事を  
楽しみ、健康を維持  
しましょう！



<b>曹源寺 観音堂</b> (栄町内山 45) 定員:35名程度 駐車場:あり		<b>共生交流プラザ「カラット」</b> 南館 3 階研修室(二村台 1-27) 定員:45名程度 駐車場:あり 4 時間無料 2 階総合受付にて要駐車券認証
第3金曜日 10:00~11:00 (9:30 受付開始)		毎週火曜日(第5週目休み) 10:00~11:00 (9:30 受付開始)
4月	17日	7・14・21・28日
5月	15日	12・19・26日 ※5日休み
6月	19日	2・9・16・23日
7月	17日	7・14・21・28日
8月	21日	4・18・25日 ※11日休み
9月	18日	1・8・15日 ※22日休み
10月	16日	6・13・20・27日
11月	20日	10・17・24日※3日休み
12月	18日	1・8・15・22日
1月	15日	5・12・19・26日
2月	19日	2・9・16日※23日休み
3月	19日	2・9・16・23日

持ち物:室内用シューズ(曹源寺のみ)、飲み物

令和8年2月 長寿課作成

【問合せ】 豊明市役所 長寿課 0562-92-1261