

# 15 お口の健康，サポーター養成講座

全3回

健康長寿を目指す3つの心得として、「しっかり噛んで，しっかり食べること」，「運動をすること」，「社会参加をすること」をバランスよく実現することが非常に大切だと言われています(東京大学高齢社会総合研究機構)。

本講座では，幸せな長寿生活を目指すために，まずは「お口の健康」を意識して，楽しみながら食べる力を強くする知識とトレーニング方法を学びます。

■時 間 14:00～15:30

■会 場 第一コミセン

■定 員 30名

■受講料 1,500円

■教材費 500円

回	日程	内 容	講 師	キャンパス
1	6・13 (土)	お口の健康 －フレイル予防の基礎－	山本歯科クリニック院長 山本 一普  石川県立歯科医師会立 歯科医療専門学校教務部長 曾山 善之	第一コミセン 2階ホールA
2	7・11 (土)	フレイルチェック！ －「食べる力」を測ってみよう－	公立小松大学助教 誉田 恵理  小松市予防先進部 長寿介護課	
3	7・26 (日)	フレイル予防トレーニング！ －「食べる力」を強化しよう－	公立能登総合病院 歯科口腔外科部長 長谷 剛志  社会福祉法人松寿園 歯科衛生士 西出 一美 管理栄養士 重吉 幸代	