

# ひらかた口腔オンライン

～ みんなで楽しく うたわんか体操 ～

**オンライン教室** 参加者募集中!



- お持ちの**スマホやPC**を見ながら、**自宅から簡単に参加できます**♪
- 使い方の**ご説明**、実施に当たる**サポートも実施**しています♪

オーラルフレイル（むせる・口が渇く・食べこぼすなど、口腔機能が低下している状態）を放置すると、心身の活力低下におちいり、要介護状態になりやすいといわれています。  
いつまでもおいしく食事ができ、楽しく対話ができるように、口腔体操と発声練習を音楽を使って楽しく行いましょう♪

参加費

無料

※通信費は  
自己負担

❖ 対象 ❖ 枚方市内在住

65歳以上の方

❖ 日時 ❖ 毎週水曜日(祝日以外)

午後1時～午後2時

❖ 内容 ❖ 口腔体操・全身体操

音楽で♪  
楽しく♪  
お口の体操♪

【教室お申込みはこちらまで!】

(株) 近畿第一興商

電話番号: 06-6760-2266

※土・日・祝は、留守番電話へ「お名前」「お電話番号」「ご用件」をお伝えください

営業時間: 平日 10:00 ~ 19:00