

一生おいしく！

# お口のアンチエイジング講座

けんこう

## 『健口貯金』始めませんか？

～いつまでも好きなものを美味しく食べられるように～



こんなことはありませんか？

- ほうれい線や口元のたるみが気になる
- 口が乾く
- 滑舌が悪くなった
- 口の中をよく噛んでしまう
- お茶や水でむせることがある
- 食べこぼす時がある

それはオーラルフレイル（お口の衰え）のサインかもしれません。



オーラルフレイルを未然に防ぎ、『お口の健康』を守りましょう。

**プログラム** ・自分の「今」を知るセルフチェック

・お口の筋力アップで若々しい笑顔へ！表情筋&舌の体操

・口育士が教える「噛む・飲み込む」の大切さと全身の健康

講師：口育士（こういくし） 村田千尋



2026年 6月21日（日） 10：30～11：30

**場所** ふたかみ文化センター 2階会議室

**参加費** 無料 ※要整理券

**定員** 15名（先着順）

**申込  
方法**

ふたかみ文化センター  
窓口まで

**持ち物** 手鏡（ご自身の表情の変化をチェック  
するために使用します。）

電話予約も承ります。

主催：香芝市ふたかみ文化センター

TEL: 0745-77-1000