

介護予防事業 しっかりかんで元気応援教室

平成19年5月現在

1 利用者

区内在住の65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方のうち、**高齢者健康診査等**において介護予防サービスが必要と判定された方（**特定高齢者**）。

2 事業内容・実施場所・実施機関

3ページ参照

3 利用料

しっかりかんで元気応援教室（約3ヶ月間、全6回） 1,000円

4 お申込手続き

お住まいを管轄する**地域包括支援センター支所（在宅介護支援センター）**にご相談ください。介護予防ケアプランに基づきサービス利用が決定します。

5 その他

介護予防サービスが必要と判定されていない方は利用することができません。

6 お問い合わせ

練馬区福祉部介護予防課介護予防事業係 3993-1111（代表）



しっかりかんで元気応援教室

【目的】

教室の参加で、口の体操や唾液腺のマッサージを学び、食べる力を改善します。また、家庭でできる口のお手入れを学び、口の環境を整え、歯周病や誤えん性肺炎を予防し、健康に暮らすことをめざします。

【特徴】

- 「口のかわき」をチェックします。
- 歯科衛生士が、口のお手入れ等について、個別に相談します。
家庭でできる口の体操や、口のお手入れ等を指導します

口の体操をすると、飲み込みや食べる力を改善していきます



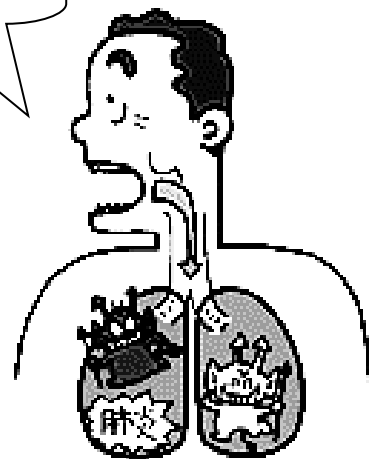
口の体操をすると、豊かな表情をつくれます



入れ歯のお手入れは、口の中と同様に、とても大切です



口のケアをすることで、病気を予防します



プログラムと実施会場

【プログラム】

約3ヶ月間、全6回制、2週間に1回

定員；各会場15名

教室の初めと終わりに口の中をチェックします

家庭でできることを学びます

【実施会場】

| 施設名 | 施設住所 | 期間 | 曜日・時間 |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 豊玉高齢者センター | 豊玉中 3-3-12 | 平成19年9月5日 ~ 平成19年11月14日 | 水曜日 午前10時40分 ~ 12時10分 |
| 光が丘高齢者センター (光が丘区民センター内) | 光が丘 2-9-6 | 平成19年12月26日 ~ 平成20年3月12日 | 水曜日 午前10時 ~ 11時半 |
| 関高齢者センター | 関町北 1-7-2 | 平成19年9月3日 ~ 平成19年12月3日 | 月曜日 午前10時 ~ 11時半 |
| 勤労福祉会館 | 東大泉 5-40-36 | 平成19年12月18日 ~ 平成20年3月4日 | 火曜日 午前10時 ~ 11時半 |
| 高野台地域集会所 | 高野台 3-28-11 | 平成19年12月19日 ~ 平成20年3月5日 | 水曜日 午後2時 ~ 3時半 |

施設への直接の問い合わせはしないでください。

時間に変更される場合があります。

