

口周りを鍛えて健康寿命を延ばしましょう！

くち

お口の 健康づくり 講座

いつまでも
おいしく食べる

表情豊かで
しわが少ない



日程

2026年 **6月8日** 月

時間

午前10:00~11:30

場所

大津コミュニティセンター軽運動室

講師

出雲医療生協 小村 和子さん

持ち物

手鏡、ふきもどし※



過去の講座の様子↑

※器具「ふきもどし」→

すでにお持ちの方は持ってきてください。
講座の中で使用するため、持っていない方
には当日400円で販売します。



〈ふきもどし〉



お
申
込
み

大津コミュニティセンター



(0853) 21-0172

申込締切 **2026年6月1日(月)**

- 右記QRコードからお申込みいただけます。→
- ご来館によるお申込みも受け付けております。
- 申し込みの際に器具ふきもどしの必要数をお伝えください。



主催：大津コミュニティセンター生活部