

化粧のちからでいつまでも、元気に、楽しく、美しく過ごそう!

“飲み込む力を鍛える” 口腔ケアと化粧療法教室

化粧療法とは、スキンケアやメイクなど化粧行為を通じて心身機能やQOL(クオリティー・オブ・ライフ=生活の質)の維持向上など健康寿命の延伸をめざす療法です。

化粧を行うことで楽しい気分になり、人に会うときに自信が持てたりするなど気持ちの変化があります。また、脳への刺激、手指や腕の運動、唾液の分泌を促すなど介護予防にもつながります。

当日は参加者ご自身で顔のお手入れ・化粧を簡単に楽しみながら、キレイになっていただきます。また、口腔ケアについてのお話やお口のストレッチも行います。

男女問いませんので、ぜひお申込みの上ご参加ください!



日時

9月15日(金)
午後2時～3時

会場

保健センター3階 集団指導室

対象者

本町在住で65歳以上の方

定員

30名(先着順)

参加費

無料



申込期間

8月1日(火)～8月18日(金)

※定員人数に達し次第募集は締め切らせていただきます。

申し込み 役場福祉課 高齢介護係

お問合せ 電話 82-1111 内線(362)

協力：資生堂ジャパン株式会社