

25年度募集 ストップ!お口の老化、減らそうお口の悪玉菌! 元気 歯つらつ健口講座



口腔体操・口腔清掃で
 * 嚥む力、飲み込む力のアップ!
 * 口の渇き予防、改善!
 * ムシ歯、歯周病、口臭の予防はもちろん!
(ごえんせいはいえん)
 カゼ、インフルエンザ、誤嚥性肺炎の
 予防にも役立ちます



安全で楽しい食生活を目指しましょう!

歌、吹き矢なども取り入れた楽しい内容です,お気軽にお申し込み下さい

第1期 申込み受付4月1日から

第1回	5月 8日 (水)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時~12時
第2回	5月22日 (水)	
第3回	6月 5日 (水)	
第4回	6月19日 (水)	
第5回	7月 3日 (水)	
第6回	7月10日 (水)	

第2期 申込み受付8月1日から

第1回	9月30日 (月)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時~12時
第2回	10月 7日 (月)	
第3回	10月21日 (月)	
第4回	11月11日 (月)	
第5回	11月25日 (月)	
第6回	12月 2日 (月)	

第3期 申込み受付12月3日から

第1回	1月24日 (金)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時~12時
第2回	1月31日 (金)	
第3回	2月 7日 (金)	
第4回	2月21日 (金)	
第5回	3月 7日 (金)	
第6回	3月14日 (金)	

対象 : 市内にお住まいの
おおむね65才以上の方

募集人員 : 1クラス20名程度

参加料 : 無 料

お申し込み : 昭島市歯科医師会まで

TEL : 546-0067

受付 : 月~金 午前10時~午後4時

お願い...駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい

昭島市 ・ 一般社団法人東京都昭島市歯科医師会