

ストップ！お口の老化、減らそうお口の悪玉菌！

安全で楽しい食生活を目指しましょう！

元気 歯つらつ健口講座



口腔体操・口腔清掃で

*口の渇き予防、改善！

*噛む力、飲み込む力のアップ！

*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)

かぜ、インフルエンザ、誤嚥性肺炎の予防にも役立ちます

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

26年	申し込み 4月1日から			会場 あいぽっく 10時~12時
第1期	5月	14日	(水)	1階 視聴覚室
		21日	(水)	
	6月	4日	(水)	
		18日	(水)	
	7月	2日	(水)	3階 調理実習室
9日		(水)	1階 視聴覚室	

26年	申し込み 8月1日から			会場 あいぽっく 10時~12時
第2期	9月	22日	(月)	1階 視聴覚室
		29日	(月)	
	10月	6日	(月)	
		27日	(月)	
	11月	10日	(月)	3階 調理実習室
17日		(月)	1階 視聴覚室	

27年開催	申し込み 12月1日から			会場 あいぽっく 10時~12時
第3期	1月	16日	(金)	4階 講習室・休養室
		23日	(金)	
	2月	6日	(金)	
		20日	(金)	
	3月	6日	(金)	3階 調理実習室
13日		(金)	4階 講習室・休養室	

26年度募集

対象 : 市内にお住まいの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 Tel : 546-0067
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