

24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
 ＊嚙む力、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2期 申込み受付8月1日から

第1回	5月 7日 (月)	あいぽっく 5月7日のみ 3階 第1会議室 5月21日から 1階 視聴覚室 10時～12時
第2回	5月21日 (月)	
第3回	6月 4日 (月)	
第4回	6月18日 (月)	
第5回	7月 2日 (月)	
第6回	7月 9日 (月)	

第1回	9月24日 (月)	あいぽっく 1階 視聴覚室 10時～12時
第2回	10月 1日 (月)	
第3回	10月15日 (月)	
第4回	10月29日 (月)	
第5回	11月12日 (月)	
第6回	11月26日 (月)	

第3期 申込み受付12月3日から

第1回	1月21日 (月)	あいぽっく 1階 視聴覚室 10時～12時
第2回	1月28日 (月)	
第3回	2月 4日 (月)	
第4回	2月18日 (月)	
第5回	3月 4日 (月)	
第6回	3月18日 (月)	



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・昭島市歯科医師会