

しっかり噛んで、しっかり食べて、しっかり動いて健康生活

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



健口体操、正しい口腔清掃で、いきいき生活を！！

お口の衰えから始まるサルコペニア！ロコモティブシンドロム！

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

29年	申し込み 3月1日から		会場 あいぽっく 13時～15時	
第1期	4月	18日	1階 視聴覚室	
		25日	4階 講習室・休養室	
	5月	9日	(火)	1階 視聴覚室
		16日		
		23日		
		30日		3階 調理実習室

29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	21日	1階 視聴覚室	
		28日	4階 講習室・休養室	
	10月	5日	(木)	3階 調理実習室
		12日		1階 視聴覚室
		19日		
		26日		

29年	申し込み 12月1日から		会場 あいぽっく 10時～12時	
第3期	2月	2日	(金)	1階 視聴覚室
		9日		
		16日		3階 調理実習室
		23日		
	3月	2日	1階 視聴覚室	
		9日		

29年度募集

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 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

