

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！

元気歯つらっ健口講座

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



30年	申し込み 3月1日から		会場 あいぽっく 10時～12時
第1期	4月	19日	4階 講習室・休養室
		26日	4階 講習室・休養室
	5月	10日	4階 講習室・休養室
		17日	3階 調理実習室
		24日	4階 講習室・休養室
		31日	4階 講習室・休養室
		(木)	

30年	申し込み 8月1日から		会場 あいぽっく 13時～15時
第2期	9月	26日	4階 講習室・休養室
	10月	3日	3階 調理実習室
		10日	1階 視聴覚室
		17日	4階 講習室・休養室
		24日	4階 講習室・休養室
		31日	4階 講習室・休養室
		(水)	

31年	申し込み 12月3日から		会場 あいぽっく 10時～12時
第3期	2月	15日	1階 視聴覚室
		22日	1階 視聴覚室
	3月	1日	3階 調理実習室
		8日	1階 視聴覚室
		15日	4階 講習室・休養室
		22日	4階 講習室・休養室
		(金)	

30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

