

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

身体の衰えは、お口の衰えから始まります。

さあ、健口体操、正しい口腔清掃で、いきいき生活を！！

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



31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	(金)	4階 講習室・休養室
		26日		3階 調理実習室
	5月	10日		4階 講習室・休養室
		17日		3階 第一会議室
		24日		4階 講習室・休養室
		31日		4階 講習室・休養室

31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	26日	(木)	4階 講習室・休養室
		3日		4階 講習室・休養室
	10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		3階 講習室

32年	申し込み 12月3日から			会場 あいぽっく 13時～15時
第3期	2月	12日	(水)	4階 講習室・休養室
		19日		4階 講習室・休養室
		26日		4階 講習室・休養室
	3月	4日		3階 調理実習室
		11日		4階 講習室・休養室
		18日		1階 視聴覚室



31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