

元気 歯っらっ健口講座

ストップ!お口の老化 減らそうお口の悪玉菌!



口腔体操～噛む力、飲み込む力のアップ!
 口の渇き予防、改善!
 口腔清掃～ムシ歯、歯周病、口臭の予防はもちろん
ごえんせい
 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!
歌なども取り入れた楽しい内容です。



*対象：市内にお住まいの65歳以上の方 *募集人員：1クラス20名程度 *参加料：無料
 *申し込み：昭島市歯科医師会事務所 042-546-0067 (月～金：午前10:00～午後4:00)

募集受付期間 第1期(あいぽっく) 第2期(武蔵野会館) 3月3日より
 第3期(あいぽっく) 第4期(緑会館) 9月2日より

第1期コース (あいぽっく 昭和町4-7-1) 全4回開催

第1回	4月14日(月)	あいぽっく 1階	視聴覚室	AM10:00~12:00
第2回	4月28日(月)	あいぽっく 1階	視聴覚室	AM10:00~12:00
第3回	5月12日(月)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00
第4回	5月26日(月)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00

第2期コース (武蔵野会館 中神町1172-1) 全4回開催

第1回	4月25日(金)	武蔵野会館 2階	集会室I	AM10:00~12:00
第2回	5月9日(金)	武蔵野会館 2階	集会室I	AM10:00~12:00
第3回	5月23日(金)	武蔵野会館 2階	集会室I	AM10:00~12:00
第4回	6月6日(金)	武蔵野会館 2階	実習室	AM10:00~12:00

第3期コース (あいぽっく 昭和町4-7-1) 全4回開催

第1回	10月2日(木)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00
第2回	10月16日(木)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00
第3回	10月30日(木)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00
第4回	11月13日(木)	あいぽっく 4階	講習室	AM10:00~12:00

第4期コース (緑会館 緑町4-13-6) 全4回開催

第1回	10月8日(水)	緑会館 第1集会室		AM10:00~12:00
第2回	10月22日(水)	緑会館 第1集会室		AM10:00~12:00
第3回	11月5日(水)	緑会館 第1集会室		AM10:00~12:00
第4回	11月19日(水)	緑会館 第1集会室		AM10:00~12:00

お願い・・・上記各会場とも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