

# 元気 歯つらつ 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」、「吹き矢」なども取り入れた楽しい内容です。**



**第1期 申込み受付4月1日から**  
あいぽっく 午前10:00~12:00

第1回	5月10日(月)	4階 講習室
第2回	5月24日(月)	1階 視聴覚室
第3回	6月7日(月)	
第4回	6月21日(月)	4階 講習室
第5回	7月5日(月)	
第6回	7月12日(月)	

**第2期 申込み受付8月2日から**  
あいぽっく 午前10:00~12:00

第1回	9月13日(月)	4階 講習室
第2回	9月27日(月)	
第3回	10月4日(月)	
第4回	10月18日(月)	
第5回	11月1日(月)	
第6回	11月15日(月)	

**第3期 申込み受付12月1日から**  
あいぽっく 午前10:00~12:00

第1回	1月17日(月)	1階 視聴覚室
第2回	1月31日(月)	
第3回	2月14日(月)	4階 講習室
第4回	2月28日(月)	
第5回	3月7日(月)	
第6回	3月14日(月)	



対象 : 市内にお住まいの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

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