

23年度募集

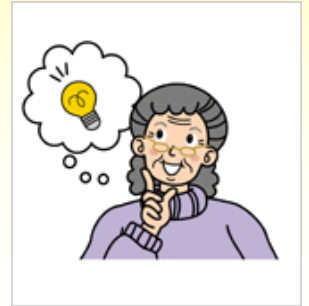
ストップ！お口の老化、減らそうお口の悪玉菌！

元気 歯つらつ健口講座



口腔体操・口腔清掃で

- * 嚙む力、飲み込む力のアップ！
 - * 口の渇き予防、改善！
 - * ムシ歯、歯周病、口臭の予防はもちろん！
(ごえんせいはいえん)
- かぜ、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、お気軽にお申し込み下さい

第1期 申込み受付4月1日から

第2期 申込み受付8月1日から

第1回	5月 9日 (月)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時～12時
第2回	5月23日 (月)	
第3回	6月 6日 (月)	
第4回	6月20日 (月)	
第5回	7月 4日 (月)	
第6回	7月11日 (月)	

第1回	9月26日 (月)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時～12時
第2回	10月 3日 (月)	
第3回	10月17日 (月)	
第4回	10月31日 (月)	
第5回	11月 7日 (月)	
第6回	11月21日 (月)	

第3期 申込み受付12月1日から

第1回	1月23日 (月)	あいぽっく 4 階 講 習 室 10時～12時
第2回	1月30日 (月)	
第3回	2月13日 (月)	
第4回	2月27日 (月)	
第5回	3月 5日 (月)	
第6回	3月12日 (月)	

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 : 昭島市歯科医師会まで

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

