

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

安全で楽しい食生活を目指しましょう！



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
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

27年	申し込み	4月1日から	会場	あいぽつく	10時~12時
第1期	5月	13日	(水)	1階	視聴覚室
		20日			
	6月	3日		3階	調理実習室
		17日			
	7月	1日		1階	視聴覚室
15日					

27年	申し込み	8月1日から	会場	あいぽつく	10時~12時
第2期	9月	28日	(月)	1階	視聴覚室
		10月			
	19日				
	11月	2日		1階	視聴覚室
		9日			
30日					

28年開催	申し込み	12月1日から	会場	あいぽつく	10時~12時
第3期	1月	22日	(金)	4階	講習室・休養室
		29日			
	2月	5日		3階	調理実習室
		19日			
	3月	4日		4階	講習室・休養室
18日					

27年度募集

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
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

