

# ストップ！お口の老化、減らそうお口の悪玉菌！

安全で楽しい食生活を目指しましょう！

## 元気歯つらつ健口講座



- \* 口腔体操・口腔清掃で
- \* 口の渇き予防、改善！
- \* 噛む力、飲み込む力のアップ！
- \* ムシ歯、歯周病、口臭の予防はもちろん！

(ごんせいはいえん)

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

28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	20日	1階 視聴覚室
		27日	
	5月	11日	4階 講習室・休養室
		18日	
		25日	
6月	1日	1階 視聴覚室	

28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	1階 視聴覚室
		3日	
	10月	17日	4階 講習室・休養室
		31日	
	11月	14日	1階 視聴覚室
28日			

29年	申し込み 12月1日から		会場 あいぽっく 10時~12時
第3期	1月	20日	1階 視聴覚室
		27日	
	2月	3日	
		17日	
	3月	3日	
17日			

28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