


令和
8年度

元気歯っらっ健口講座

フレイルという言葉も一般的になって参りました。
お口の衰えは、フレイルの比較的早い段階で現れることがわかっています。
お口の健康とバランスの取れた食生活は、フレイル予防の第一歩!!

歯科衛生士と栄養士が皆さんに元気をお届けします!

皆さんと一緒に、笑い、語らい、歌い、そしてミニ調理・試食会と
充実した時間を過ごしましょう!! お会いできる日を楽しみにしています!!

第1期	申し込み 8月3日から		松原町高齢者福祉センター 9時30分～11時30分
令和8年 	9月	29日	会議室 A
	10月	6日	会議室 A
		13日	会議室 A
		20日	アキシマエンスィス 理科家庭科室
		27日	会議室 A
	11月	10日	会議室 A

第2期	申し込み 12月1日から		アキシマエンスィス 13時00分～15時00分
令和9年 	1月	27日	204・205 会議室
	2月	3日	204・205 会議室
		10日	理科家庭科室
		17日	204・205 会議室
		24日	204・205 会議室
	3月	3日	204・205 会議室

体験コース	松原町高齢者福祉センター13時30分～15時00分
7月25日 (土)	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

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 : 042-546-0067
月～金 午前10時～午後4時

昭島市 ・ 一般社団法人東京都昭島市歯科医師会