

歯つらつ健康教室

お口の健康や栄養について、
口腔体操など4日間で学びます。

最近食事の時にむせる、唾液が出ない、話づらいなどの心配はありませんか？

基本チェックリスト25項目の中に口腔機能に関する質問項目があります。

★ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？

★ お茶や汁もの等でむせることがありますか？

★ 口の渇きが気になりますか？

上記の1つでもあてはまる方にピッタリの教室です。

【と き・場 所】 全4日間の教室です

①平成29年6月8日、29日、7月6日、13日・・・福祉会館

②平成29年10月12日、26日、11月9日、30日・・・東部市民センター

③平成30年1月18日、25日、2月8日、22日・・・高齢者館（ほのぼの館）

①②③ともに、すべて木曜日の午後2時～3時30分です。内容は同じです。

【対 象】 市内在住の65歳以上の方

【定 員】 30名

【担 当】 小平市歯科医師会

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 市報掲載後より電話または窓口で

下記にお申し込みください。

費用は無料！



《申込み、問合せ先》

小平市 高齢者支援課 地域支援担当 電話：042（346）9539