



お口と体のはつらつ健康教室



お口と体の健康づくりの仲間をご一緒に作りませんか。

お口の健康は肺炎を予防し、いつまでも元気でいられるために大切です。

とても楽しく、だれでもできる体操で足腰を強めましょう。

講師：歯科衛生士 根本由美子先生・高荷かほる先生

機能回復訓練員 秋村 しおり先生

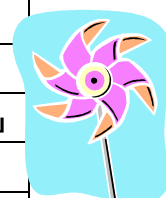
場所：第二清風園会議室 時間：午後1時30分～3時30分

対象：65歳以上の方 定員：20名（申し込み順）

参加費：1回100円（合計1200円）歯ブラシ等の実費含む

持ち物：タオル、鏡 申し込み方法：電話で第二清風園まで

	日程	内容
1	7月16日（木）	口腔1回目「お口の機能を知りましょう」
2	7月23日（木）	体力測定
3	8月7日（金）	「健康体操」1回目
4	8月27日（木）	口腔2回目「正しい歯磨き方法を獲得しよう」
5	9月4日（金）	「健康体操」2回目
6	9月24日（木）	口腔3回目「口腔と栄養の関連について」
7	10月2日（金）	「健康体操」3回目
8	10月29日（木）	口腔4回目「正しい呼吸法を知りましょう」
9	11月6日（金）	「健康体操」4回目
10	11月24日（火）	口腔5回目「口腔周囲筋を知ろう」吹き矢
11	12月3日（木）	口腔6回目「継続は力」
12	12月8日（火）	「健康体操」5回目 今後の活動について



連絡先 第二清風園地域包括支援センター
住所 町田市薬師台3丁目270番地1
電話 042-736-6907(小林)