

人生100年時代！ はつらつ生活のための 口腔ケアと栄養講座

年齢を重ねると口の機能が低下します。いつまでも美味しく食べるためには、口の健康が欠かせません。歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士が健康について楽しくお伝えします。



参加
無料

健康に
役立つ情報
たくさん

健康グッズ
プレゼント

対 象

65歳以上の区民で参加にあたり
他の人の介助を必要としない方



お申込・問い合わせ

杉並保健所保健サービス課(荻窪保健センター)口腔・栄養講座担当

03-3391-0015

内容と日時の詳細は裏面へ

令和6年度
「人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座」日程表

講座は3日間です。広報すぎなみ掲載後、電話にて先着順の申込となります。

日時(3日間)				会場	定員	申込開始	申込締切
①	6/6 6/13 6/20	木	10時～正午	杉並保健所 運動室	30	5/1	5/24
②	7/1 7/8 7/22	月	10時～正午	高円寺保健センター 講堂	20	6/1	6/21
③	9/5 9/12 9/19	木	10時～正午	杉並保健所 運動室	30	8/1	8/23
④	10/24 10/31 11/7	木	14時～16時	高井戸保健センター 講堂	20	10/1	10/17
⑤	R7年 1/17 1/24 1/31	金	10時～正午	杉並保健所 運動室	30	12/15	R7 1/8

内 容

1日目	2日目	3日目
簡単な体操や脳トレ		
<ul style="list-style-type: none"> ・口の健康を保つポイント ・高齢期の身体の変化 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアと口のトレーニング ・低栄養を防ごう 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつまでもおいしく食べるための お手軽レシピ紹介(試食あり)

お申込
問い合わせ

杉並保健所保健サービス課管理係
(荻窪保健センター)

口腔・栄養講座担当

住所 杉並区荻窪5-20-1

電話 03-3391-0015