

# 歯つらつ健康教室

最近、固いものが食べにくくなった、お茶や汁物等でむせやすい、  
口が渇くなどお口の事で気になることはありませんか？

あなたも「歯つらつ健康教室」に参加して  
食べる楽しさをアップしませんか！  
「歯つらつ健康教室」では、  
歯科医師による咬む力の検査、  
歯科衛生士によるお口の体操等  
を行っています。



コース	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	場所	募集開始日
第1期 (火)	H25 4/16	4/23	5/7	5/14	5/28	6/11	保健センター	3/15 (金)
第2期 (水)	H25 9/18	9/25	10/16	10/23	10/30	11/13	商工会館 ゼロワンホール	8/15 (木)
第3期 (金)	H26 1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/14	スイングホール	12/16 (月)

対象：65歳以上の武蔵野市在住の方

定員：20名

時間：午前10時～11時30分 ※1回目のみ 9時30分から始まります

持ち物：タオル、使用している歯ブラシ等、飲み物

飲み物はペットボトルの300ml程度のもので水かお茶でお願いします

参加料は無料です！

申し込み先：武蔵野市健康課 電話 0422-51-0700

# 歯つらつ健康教室

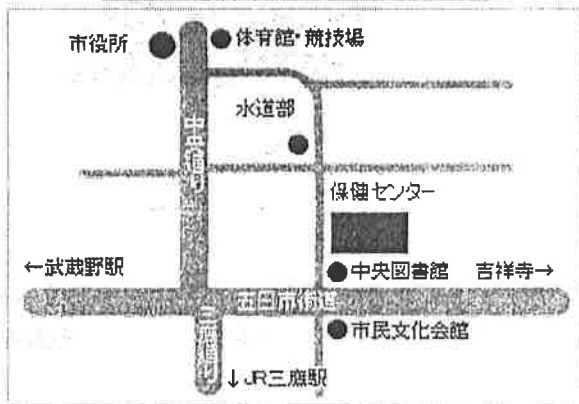
## 日程表

回数	内容	
1回目	「いきいき生活は健康なお口から」	お口の健診、お口のケアについて
2回目	「元気な歯を守りましょう」	お口の体操、ブラッシング指導
3回目	「唾液と舌の大切な働き」	お口の体操、ブラッシング指導
4回目	「健康なお口で食生活改善」	摂食・嚥下指導
5回目	「いつまでも健康なお口を」	お口の健診
6回目	「加齢によるトラブルとその対策」	セルフケアについて

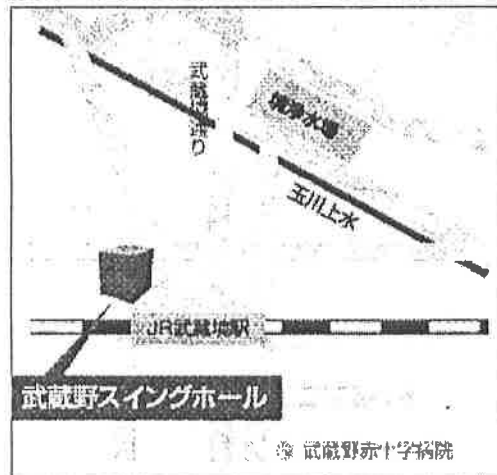
\* 内容については予告なしで変更することがあります、ご了承ください。

## <場所>

保健センター  
吉祥寺北町4-8-10



武蔵野スイングホール スカイルーム  
境2-14-1



武蔵野商工会館 ゼロワンホール  
吉祥寺本町1-10-7



## 【お問い合わせ】

武蔵野市健康福祉部健康課  
電話 0422-51-0700

## 【協力】

(公社)東京都武蔵野市歯科医師会