

し っ と く
知っ得!



いつまでも食事を美味しく味わいたい! 近ごろ、飲み込む時にムセるけれど、どうしたらムセなくなるんだろう? そんな方にお勧めする講座です。

市が、皆さんの用意した会場へ、東京都歯科衛生士会から歯科衛生士を派遣します。

歯周病や
むし歯予防

食事を
美味しく

肺炎や
認知症
予防に

豊かな
表情に

このほか、
ご要望も
承ります。

お口は若々しい健康生活への入口です。

正しいお口のケアのヒケツを知って納得!

対 象 : ☆ 高齢者の方で構成する10名以上のグループ
☆ 市内に事務所または事業所を有し、おおむね10名以上の職員の受講が見込める介護事業者

内 容 : お口のケア・定期健診のお話、お口を健康にする体操など

費 用 : 無料

申し込み : 裏面の申込書をご記入のうえ、八王子市福祉部高齢者いきいき課に郵送または直接ご提出ください。

※ 利用予定日の1か月前までにお申し込みください。

(講師の調整等のため、利用日時決定のご連絡に3週間程度要しますので、お早めにお申し込みください。)

開 催 日 : 月曜日から土曜日(祝・休日、12月29日~翌年1月3日を除く)

実施時間 : おおむね1時間から1時間30分

お問い合わせは八王子市福祉部高齢者いきいき課まで
電話 620-7243