

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)介護予防担当

03-3391-0015

内容と日時の詳細は裏面へ

令和7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	6/5 6/12 6/19	木	10時 ～ 正午	杉並保健所 運動室	30	5/1	5/22
②	7/7 7/14 7/28	月		高円寺保健センター 講堂	20	6/2	6/23
③	10/2 10/9 10/16	木		杉並保健所 運動室	30	9/1	9/19
④	11/14 11/21 11/28	金		高井戸保健センター 講堂	20	10/15	10/31
⑤	R8年 1/16 1/23 1/30	金		杉並保健所 運動室	30	12/15	1/6

内 容

1日目	2日目	3日目
簡単な体操や脳トレ、体組成測定、パタカ測定		
・口の健康を保つポイント ・高齢期の身体の変化	・口腔ケアと口腔体操 ・低栄養を防ごう	いつまでも美味しく食べよう 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)介護予防担当
 住所 杉並区荻窪5-20-1
 電話 03-3391-0015