

令和6年度
浦安市
シニア向け教室

お口の健康はからだの健康

こう ふう
口福ひろば

参加
無料



おいしく食べられるお口の維持が
健康長寿の秘訣！
オーラルフレイル（お口の機能の衰え）を予防して
いつまでも元気で過ごすための教室です

内容

お口とからだを
ますます元気に！

- * 歯科衛生士のミニ講話(内容は毎回変わります)
- * むせや飲み込みにくさを改善する口腔体操
- * 管理栄養士・リハビリ専門職のお話と体操
- * 浦安はつつ体操

日時 毎月第4水曜日 午後2時15分～3時45分 受付午後1時45分～(口腔機能を測定します)

2024	4月24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日
	9月25日	10月23日	11月27日	12月25日	
2025	1月22日	2月26日	3月26日		

初めて
参加する方は
午後1:45に
お越しください

対象 市内在住の
おおむね60歳以上の方

定員 20名程度

各回
申込制

教室終了時から次の申し込み可能

会場 **東野パティオ** (複合福祉施設東野パティオ) 2階 東野一丁目9番3号

<おさんぽバス じゅんかい線・舞浜線> 複合福祉施設東野パティオ下車
<東京ベイシティバス 5系統> 東野保育園下車徒歩2分

初回舌ブラシを
進呈します!



※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください
※荒天等の状況により、予告なく中止または延期になる場合があります

<申し込み> 浦安市 高齢者包括支援課 ☎ 047-712-6389