

お口から はじめる。 未来の私らしい 笑顔を守ろう!



参加費
無料
要予約

お口のちょっとした衰えが、全身の健康につながります。

10年後も自分の歯でおいしく食べるために、
今日からできる予防法を、楽しく学んでみませんか？

対象者 40歳から69歳までの市民（市内在学・在勤も含む）

こんなお悩みはありませんか？

☑ むせることが
増えた



☑ 口が乾く
ことがある



☑ 硬いものが
食べにくい



☑ 滑舌が悪くなった
気がする



ひとつでも
当てはまる方は、
**お口の健康を
見直すチャンス**
です！

この講座で学べること



お口の健康の
大切さを知る



今日からできる
お口のケア



食べる力を維持して
健康寿命をのばす



日 時

11月2日・9日・16日・30日（すべて月曜日）
13:30～15:00

※4日間の講座はそれぞれ内容が異なります。

会 場

三鷹市総合保健センター

定 員

30名（先着順）

申込締切

10月30日（金）

内 容

お口の健康づくりに関する講話、体操・実技など

お申し込み方法

下記のQRコードより
お申し込みください。



お問い合わせ先

三鷹市総合保健センター

☎ 0422-24-8266

若いうちからの口のお口のケアが、10年後、20年後の健康につながります。

今こそ始めよう！口のお口の健康習慣！

