

歯科衛生士と栄養士が皆さんに元気をお届けします！

# 元気歯っらっ 健口講座

参加料  
無料

フレイルという言葉も一般的になって参りました。  
お口の衰えは、フレイルの比較的早い段階で現れることがわかっています。  
お口の健康とバランスの取れた食生活は、フレイル予防の第一歩!!



対象：昭島市内にお住まいのおおむね65才以上の方  
募集：各 20名程度



昭島市公式キャラクター「アッキー」

昭島市公式キャラクター「アイラン」

## 第1期 会場：あいぽっく

6日コース 令和7年	9/30 (火)
	10/7 (火)
	10/14 (火)
	10/21 (火)
	10/28 (火)
	11/4 (火)
時間	9:30~11:30
申込	8/1 から

## 第2期 会場：アキシマエンシス

6日コース 令和8年	1/28 (水)
	2/4 (水)
	2/18 (水)
	2/25 (水)
	3/4 (水)
	3/11 (水)
時間	13:00~15:00
申込	12/1 から

## 体験コース

会場：松原町高齢者福祉センター

駐車スペースに限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい

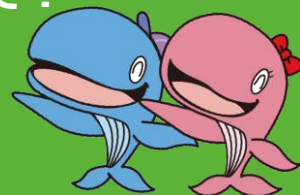
日時：令和7年 7/12(土) 13:30~15:00

お申し込みは昭島市歯科医師会へお電話で！

☎ 042-546-0067

月～金 午前10時～午後4時

昭島市 ・ 一般社団法人東京都昭島市歯科医師会



昭島市公式キャラクター  
「アッキー・アイラン」