

目黒区歯科医師会による

お口と食の健康教室

むせる・飲み込みにくい・食べこぼす等



お口の機能で お困りのことはありませんか？

楽しく、キチンと食事ができることは何よりも人生を豊かにします。
しかし、年齢とともにうまく食事ができなくなることがあります。
そこで、目黒区歯科医師会所属の歯科医師と歯科衛生士が美味しく食事をして
頂けるための秘訣をお伝えします。

★ 内容 (全4回)

- 1回目 お口のことについて・お口の体操について・全身の体操
- 2回目 お口の清掃について・お口の体操の練習・全身の体操
- 3回目 唾液腺マッサージについて・食事の姿勢・お口の体操の練習・全身の体操
- 4回目 まとめ・栄養のお話・全身の体操

★ 会場 目黒区歯科医師会館

★ 日時 令和2年 2月27日 3月5・12・19日
全て木曜日 13時30分～15時30分

★ 定員 30名

★ 対象者 目黒区内在住の65歳以上の方

★ 持ち物 タオル(汗拭き用)、飲料水、普段使っている歯ブラシ
※体を動かしやすい服装・靴でおいでください。

★ 申し込み・問い合わせ先

目黒区介護保険課介護予防係
☎ 5722-9608

会場所在地 東京都目黒区中央町2-13-11

◆最寄り駅

東急東横線祐天寺駅・学芸大学駅 どちらも徒歩約15分

◆東急バス

水道局目黒営業所前 下車

渋71系統 渋谷駅東口ー洗足駅

黒06系統 目黒駅ー三軒茶屋(祐天寺駅経由)

何度でも受講できます！

