令和７年度　一般介護予防事業

参加料無料

口腔ケア講演会

噛んで、しゃべって、いつまでも元気！
～健康はお口から～

「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などは、お口に関する老化のサインです。お口の周りも筋肉です。筋肉が衰えると、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまいます。
正しい知識を知り、いつまでも元気でいられるようぜひご参加ください。

日時　９月１１日（木）
１４：００-１６：００
（受付開始１３：３０）

場所　東久留米市役所
１階　市民プラザホール

対象　市内在住、在勤、概ね６５歳以上の市民

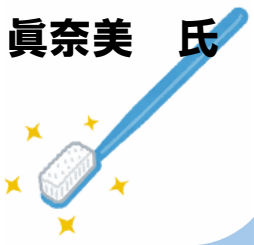
定員　80 名（事前申し込み）

申込　8 月 15 日（金）10:00 からお電話または申し込みフォームから

内容

１部　歯科医師による講話
東久留米市歯科医師会
石塚　直治　氏

２部　健口体操の実践
健康運動指導士
原　眞奈美　氏



手話通訳や介助が必要な方は９月１日（月）までにお申し込みください

＜申込み・問い合せ＞

東久留米市介護福祉課地域ケア係

申し込みフォーム

☎０４２－４７０－７７７７　内線２５０１～２５０３