歯と栄養

いつまでも若々しく
健康な毎日をおくるコツを伝授

いきいき 健康教室

健康長寿に大切な３本柱は、**栄養（食・口腔機能）**、**身体活動（運動）**、**社会参加**です！

「いつまでも健康を保つ食事のとり方」と**「口腔ケアの方法」**を学んで、自分自身のカラダを健やかに保つコツをお伝えします。

特別ではなく、普段から出来る、簡単な方法を身につけて、心も体も健康に過ごし、毎日いきいき生活を！！

とき　**10月28日（火）10時～12時**

ところ　**上之原会館**　本町 5-6-19

対象者　**６５歳以上の小金井市民の方**

定員　**３０名（申込順）**

9/16～
受付開始

申込　小金井市健康課へ　電話申込み　042-321-1240

持ち物　筆記用具、飲み物、手鏡

【問合せ先・申込み先】
小金井市福祉保健部健康課
（保健センター）
小金井市貫井北町５－１８－１８
電話：０４２－３２１－１２４０

栄養バランス良く、美味しく食べられるって、幸せだわ～♪

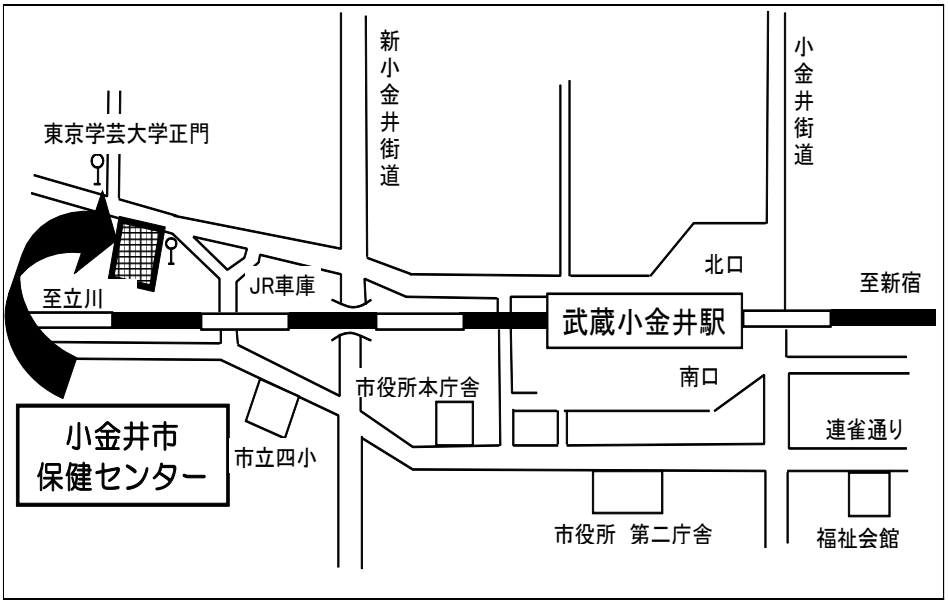
<裏面も見てくださいね>

健康維持の食事のポイント
→簡単にできる栄養バランスのとり方を学びます。
【講師】管理栄養士　石坂さえ子

全身の健康は、まずお口から～噛める人ほど元気で長生き～
→お口の体操、唾液腺マッサージ、顎模型にて歯のブラッシング指導を行います。
【講師】歯科衛生士　藤井祐子

【教室参加者の感想をご紹介】

◆一生、自分の歯で食事がしたいと思い参加しました。
◆市販の総菜＋豆腐とか野菜で白和えや酢豚など作れることは再発見、さっそく実践したいと思います。
◆チェックシートで低栄養にならないよう気を付けようと思いました。
◆「食事の話」と「歯の話」を同時に聞くことに意味があると思いました。
◆歯周病が気になり参加しましたが、歯ブラシの力の入れ方がよくわかりました。
◆口の機能、だ液の分泌を促すマッサージ体操を続けたいです。
◆日常生活の中で、食べることは欠かせないもので、大事なことだと再認識しました。意識して、食事・歯みがきをしたいと思います。



〒184-0015
小金井市貫井北町５－１８－１８

武蔵小金井駅北口
５番乗り場から、
京王バス「小平団地行き」
で約８分

学芸大学正門前で下車し、
目の前です。