

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！！

※ フレイル予防の教室になりますので、介助や付き添いが必要な方はご遠慮ください。

とき 10月13日(火) 10時～12時

ところ 小金井市保健センター(貫井北町5-18-18)

対象者 65歳以上の小金井市民の方

定員 30名(申込順)

9/1～
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(お口が見えるくらいの大きさ)

【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>

●食事から目指す健康長寿

→簡単にできる多彩な食材の取り入れ方を学びます。

【講師】多摩クリニック 管理栄養士 尾関 麻衣子



●全身の健康は、まずお口から～噛める人ほど元気で長生き～

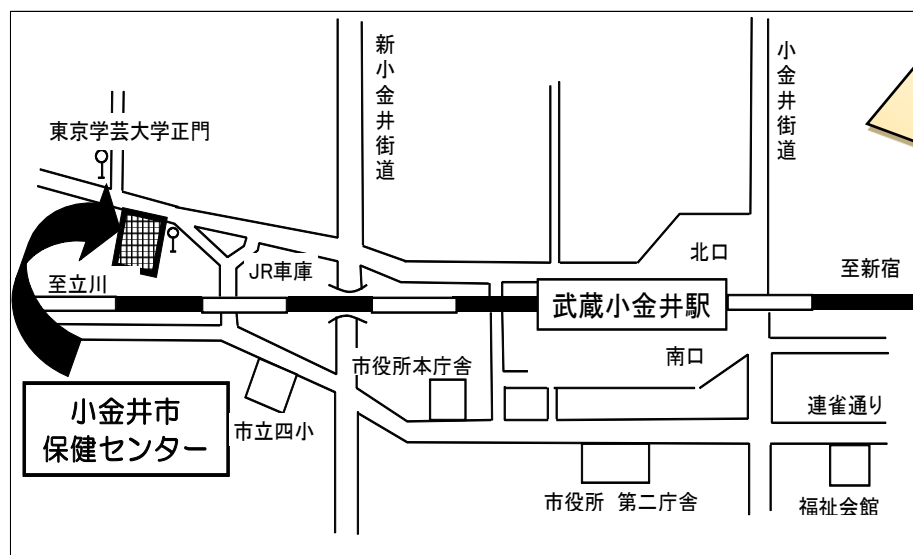
→お口の体操、唾液腺マッサージ、顎模型にて歯のブラッシング指導を行います。

【講師】小金井市健康課 歯科衛生士



【教室参加者の感想をご紹介します】

- ◆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。



【小金井市保健センター】

小金井市貫井北町 5-18-18

(交通手段)

武蔵小金井駅北口

5番バス停車場より

京王バス「国分寺駅北口」・

「小平団地」行きで約8分！

「学芸大学正門」下車で目の前

