

令和7年度 シニアの教室  
お口の健康はからだの健康

お茶や汁物で  
むせることがある

固いものが  
食べにくくなった

口が渇きやすい  
においも気になる

よく「えっ?」と  
聞き返される

こう ふく  
**口福**  
ひろば



こんなお悩みはありませんか?  
専門職と一緒に、元気を維持する取り組みを  
はじめてみませんか?

**参加  
無料**

**日時** 毎月第4水曜日 午後2時15分～3時45分  
受付開始 午後1時45分～(口腔機能・握力などを測定します)

初めて参加する方は  
午後1:45に  
お越しください

**プログラム**

- \* 握力・口腔機能の測定(パタカ測定)
- \* 歯科衛生士の講話
- \* 口腔体操
- \* 運動・栄養の専門職講話
- \* 浦安はつらつ体操 など

**対象** 浦安市在住の  
おおむね60歳以上の方

**申込** 不要 当日参加OK!  
直接会場にお越しください

**会場** **東野パティオ**(複合福祉施設東野パティオ)2階 東野一丁目9番3号

初回参加時に  
舌ブラシを  
さしあげます



<おさんぽバス じゅんかい線・舞浜線> 複合福祉施設東野パティオ下車  
<東京ベイシティバス 5系統> 東野保育園下車徒歩2分

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください  
※荒天等の状況により、予告なく中止または延期になる場合があります

令和7年度開催日程 (毎月第4水曜日)

2025	4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日
	9月24日	10月22日	11月26日	12月24日	
2026	1月28日	2月25日	3月25日		

浦安市 高齢者包括支援課

047-712-6389