

令和8年度 シニアの教室
お口の健康はからだの健康

こう ふく

口福 ひろば

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

口が渴きやすい
においも気になる

よく「えっ?」と
聞き返される

こんなお悩みはありませんか?
専門職と一緒に、今よりもっと元気になる取り組みを
はじめてみませんか?

初めて参加する方は
13:45に
お越しください

毎月第4水曜日 14:15~
受付**13:45~**(口腔機能・握力などを測定します)



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 複合福祉施設
東野パティオ 2階
東野一丁目9番3号
☎ おさんぽバス じゅんかい線・舞浜線
東野パティオ下車

プログラム 口腔機能・握力の測定
お口とからだの健康について講話
お口の体操
リハビリ・栄養・地域の専門職の講話
浦安はつらつ体操 など

初回参加時に
舌ブラシを
さしあげます



※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8年度開催日程 (毎月第4水曜日、9月のみ第5水曜日)

令和8年4月22日	5月27日	6月24日
7月22日	8月26日	9月30日(第5水曜日)
10月28日	11月25日	12月23日
令和9年1月27日	2月24日	3月24日



浦安市 高齢者包括支援課 047-712-6389