



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

歯科医師による健康講座



# 健康長寿の秘訣

～元気な口をつくるトレーニング  
今注目のオーラルフレイル予防

今、「しっかりかむ」ための「口の働き」が注目されています。  
口の働きの低下「オーラルフレイル」って何なのか？  
元気な口をつくるための簡単なトレーニング方法についての講演です。  
**ぜひ、お気軽にご参加ください。**

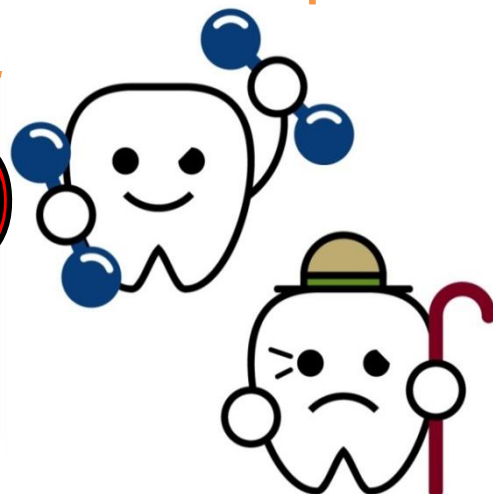
日時：**6月22日(木)**

午後1時30分～3時30分

会場：新庁舎1階会議室

講師：習志野市歯科医師会会員 五反田次夫氏

対象：65歳以上 定員：30人



◎当日は、咀嚼力判定ガム体験や健口体操の実演を行います。

## 【申し込み方法】

高齢者支援課へ電話またはFAX(裏面)で、6月15日(木)までにお申し込みください。  
※手話通訳が必要な人は、申し込み時にお知らせください。

申込み・問合せ：高齢者支援課

電話 453-9225 FAX 453-1825

FAX  
送信方向

習志野市役所 高齢者支援課 宛 FAX:047-453-1825

歯科医師による健康講座参加申込書

6月22日(木) 午後1時30分~3時30分

☆必要事項を□内に記入の上、お申し込みください。

※受付後、高齢者支援課より確認の電話またはFAXを  
させていただきます。(複数申込み可)

住 所	習志野市	
氏 名		
電話番号	( )	
FAX番号	( )	
年 齢	歳	参加希望人数 (代表者を含む)
手話通訳	必 要 ・ 不 要	人

講師への質問があればお書きください。

---

---

---

---

**F A X : 0 4 7 - 4 5 3 - 1 8 2 5**