



お口の健康は全身の健康！ 口から始める健康づくり



お口元気度アップ教室

参加者募集

連続講座（全10回）

口元の筋肉を鍛えて
見た目も気分も
明るく若々しく！

よく噛んで
フレイル予防！

ふらついた時も
力が出やすい！

肉や魚などを食べて
筋力アップ！

むせを減らして
誤嚥性肺炎を予防！



虫歯や歯周病の治療や予防で
バランス良い食事！

よく噛んで脳に刺激
認知症予防！

滑舌良くして
楽しくおしゃべり！

風邪やインフルエンザなど
感染症予防！

楽しいおしゃべりも、
認知症予防に！

口の乾燥やにおいの改善で元気に出かけよう！

実施期間

令和8年7月7日（火）～9月29日（火）

午後1時30分～2時30分（3時まで実施する場合あり）

詳しくは、裏面の日程表をご確認ください。

会場

入谷区民館（かがやき長寿ひろば いりや）

対象

区内在住の60歳以上の方

料金

無料

申込方法

電話での受付 電話 03-3834-6370

申込期間

令和8年6月9日（火）～ 先着15名

（定員に空きがあれば、初回7/7（火）開始前まで受付します）

電話でのお申し込み、お問い合わせ先

かがやき長寿ひろば いりや

電話 03-3834-6370 月～土 9:30-16:30



日程

午後 1 時 30 分 ~ 午後 2 時 30 分

※ ①⑨は、午後 1 時 30 分 ~ 午後 3 時

① 7月 7日 (火)

⑥ 8月18日 (火)

② 7月14日 (火)

⑦ 8月25日 (火)

③ 7月21日 (火)

⑧ 9月 1日 (火)

④ 7月28日 (火)

⑨ 9月15日 (火)

⑤ 8月 4日 (火)

⑩ 9月29日 (火)

内容

- ・ お口の元気度の測定 (事前・事後)
- ・ 楽しい健口体操、歌や脳トレ など

講師

歯科医師 (台東歯科医師会)
歯科衛生士 (たいとう歯科健康センター)

持ちもの

①水分補給用の飲みもの

②筆記用具

③かがやきカード

「かがやきカード」がない方は、本人確認書類、緊急連絡先がわかるものをお持ちください。

会場案内



台東区入谷1-15-6 (入谷区民館)

地下鉄日比谷線
入谷駅 徒歩5分

南めぐりん 29番
入谷地区センターより
徒歩4分



電話でのお申し込み、お問い合わせ先

かがやき長寿ひろば いりや

電話 **03-3834-6370** 月~土 9:30-16:30

