

参加費
無料

人生 100 年時代を

『噛む力』

で健康に

～ガムを噛んで咀嚼力をチェック～

令和 8 年

11 月 6 日(金) 9:30～11:30

毎日の美味しい食事や楽しい会話は、口の健康から
はじまります。

「まだ大丈夫」と思っている、口の衰えは気づかない
うちに始まっていることも。

参加者には咀嚼力チェックができるガムをお配りいた
します。ガムを噛むだけの簡単なチェックで、あなたのお口の中をのぞいてみませんか？



講師 モンジヤマ 文字山 ホズミ 穂瑞さん (西東京口腔ケアステーション 歯科衛生士)

対 象

65 歳以上の市民(先着順・定員 45 名)

会 場

プリモホールゆとろぎ 講座室 1

申込期間

10 月 5 日 (月) ～10 月 30 日 (金)

お申込みは
こちら



【問い合わせ・申込】

羽村市高齢福祉介護課 介護予防・地域支援係

☎ 042-555-1111 (内線 196)