



瓦町健康ステーション



テーマは
食べる力を維持し、
いつまでも健康な
体作りを続けよう！

食とお口の健康教室

- 会 場：瓦町健康ステーション 大会議室（瓦町 FLAG 8 階）
- 定 員：30名（抽選）（※）
- 対 象：高松市内在住の65歳以上の方で4回とも参加できる方
- 受講費：無料

申込締切
1/15（木）
必着

※11・12月の教室と同内容です。

※申込が定員を超える場合は、11・12月の教室に参加されていない方を優先したのち、抽選となります。

【申込方法】

- 往復はがきの場合①住所、②氏名（ふりがな）、③年齢、④電話番号、
⑤食とお口の健康教室参加希望 と記入して、以下の宛先までお申込みください。

〒760-0054 高松市常磐町一丁目3-1 瓦町FLAG8階
瓦町健康ステーション 食とお口の健康教室担当 宛



- インターネットやスマートフォンからの場合、
高松市ホームページからか、右の二次元コードからお申込みください。

【お問合せ】瓦町健康ステーション ☎087-812-7532

日程・内容 ※全日程13：30～15：00（受付13：15～）

2月4日（水）



- 高齢者はやせに
注意が必要です（食事）
長寿福祉課 管理栄養士
- タオルを使って
レッツ上半身トレーニング！
健康運動指導士 池田 陽子先生

2月18日（水）



- 今日から始めましょう！お口の体操
長寿福祉課 歯科衛生士
- 脚の筋肉をチェックして
維持するための運動を
学んでみよう！
健康運動指導士 池田 陽子先生

3月4日（水）



- おいしく食べ続けるために
言語聴覚士から伝えておきたい
5つのこと
言語聴覚士 石井 晶子先生
- お口の体操プラスα
長寿福祉課 歯科衛生士
- 簡単 食事バランスアップ術
長寿福祉課 管理栄養士

3月18日（水）



- 食と健康と薬
～食は健康の本丸
高松市薬剤師会 額田 二三雄先生
- ちょっと気をつけたい塩分
長寿福祉課 管理栄養士
- 正しい口腔ケア方法
長寿福祉課 歯科衛生士