

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！



瓦町健康ステーション



# 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

※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。

申込締切  
1/15（木）  
必着

## 【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FLAG 8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 レツ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