

瓦町健康ステーション

食とお口の健康教室



受講料
無料

対象
高松市在住
65歳
以上の方※

定員
30名
(抽選)

※4回とも
参加できる方

テーマは、
食べる力を維持し、
いつまでも健康な体づくりを
続けよう！



日程や内容など詳細は裏面へ

会場 瓦町健康ステーション 大会議室 (瓦町FLAG8階)

申込み ※重複申込不可

往復はがき

①食とお口の健康教室
希望

②住所

③氏名(ふりがな)

④年齢

⑤電話番号

を記入し、以下の宛先まで

インターネット

高松市ホームページ内
「食とお口の健康教室」より

高松市 食とお口



スマートフォンから



お問合せ・宛先

〒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

申込締切 令和8年10月15日(木)必着

☎087-812-7532

日程・内容



全日程 13:30~15:00 (受付13:15~)

11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

11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

12月 2日 水



- ◇ 誤嚥性肺炎の
ウソほんと?!

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

12月16日 水

希望者に
骨密度測定
実施!

- ◇ 「転ばない・食べられる・
動ける」薬の話



高松市薬剤師会
薬剤師 柴島 光太郎先生

- ◇ 今日からできる!
骨を守る食事のコツ

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