



保健センター通信

— Health Information of Ushiku City —

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1745

かっぱつ脳トレ教室

楽しく参加して、能に刺激を与えてみませんか?

※感染症予防対策を講じ教室を実施するため、受付時に検温・手指消毒のご協力をお願いします。

※感染症拡大予防の観点より、教室が中止となる場合があります。

参加費
無料

〈会場／市保健センター〉

教室名	音楽編	運動編	検査編
実 施 日	12月13日(月)	令和4年 1月13日(木)	【1日目】令和4年1月27日(木) 【2日目】令和4年2月9日(水)
時 間	午前10時～正午 (受付:午前9時45分～)		午前10時～11時30分 (受付:午前9時45分～)
内 容	認知症予防講話、音楽療法士による音楽活動	認知症予防講話、認知機能を刺激する運動	【1日目】ファイブ・コグ検査 【2日目】検査結果説明、認知症予防講話
対 象 者	市民の方	市民の方 ※今年度受講していない方	
定 員	先着10人	先着各20人	
申込期間	12月6日(月)～9日(木)	12月8日(水)～17日(金)	
申込方法	市保健センター窓口、または電話で申し込み(土・日曜日除く)		
持 ち 物	筆記用具、飲み物、眼鏡(必要な方) ※マスク着用、動きやすい服装でお越しください。		

問 健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1745 (平日午前8時30分～午後5時15分)

歯あふるライフ教室

歯周病を予防し、口腔機能の向上を目指す3日間の教室です。歯やお口の健康は、イキイキとした表情や美しい笑顔をつくり、誤嚥性肺炎等の病気の予防にもつながります。教室で、お口のセルフケアを学んでみませんか。



※感染症予防対策を講じ教室を実施します。※感染症拡大予防の観点より、教室が中止となる場合があります。

令和4年

実施
日時

1月13日(木)・21日(金)・2月8日(火)
午前9時30分～11時30分

- 歯周病予防や口腔機能アップについての講話
- 効果的なブラッシング方法
- 舌のケア方法 ●口腔機能検査
- 口腔体操 ●唾液腺マッサージなど

参加者には
舌みがきブラシ等、
口腔ケア用品を
プレゼント!

◆会場／市保健センター保健指導室(2階)

◆対象者／40歳以上の市民の方

◆定員／先着10人

◆持ち物／眼鏡(必要な方)、飲み物

◆申込方法／12月8日(水)～17日(金)の期間に市保健センター窓口、または電話で申し込み(土・日曜日除く)

参加費
200円

問 健康づくり推進課(市保健センター) ☎内線1745 (平日午前8時30分～午後5時15分)