

医食同源！

いつまでもおいしいものを食べ続けるために

みんなの食と健口(けんこう)講座

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と
口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。
簡単な体操も行います。

期間	開催日	開催時間
1月25日～ 3月8日	毎週金曜日	14:00～ 16:00

- 場 所：白金台いきいきプラザ 2階 集会室E
 - 対 象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
 - ① 要支援認定の方
 - ② チェックリストにより参加対象とされた方
- ※要介護認定を受けている方は、ご参加いただけません。

- 定 員：10名
- 申 込：12月1日(土)～
- 申込方法：各高齢者相談センター



- ※申し込みの際**印鑑とお薬手帳**をご持参ください。
- ※あらかじめ各高齢者相談センターにお電話の上、ご本人が直接申請して下さい。
- ※基本チェックリストは白金台いきいきプラザでもお渡しが可能です。

お問い合わせ
港区立白金台いきいきプラザ
(指定管理者) 社会福祉法人 奉優会
〒108-0071 港区白金台 4-8-5
TEL: 03-3440-4627

担当：奥秋