

# いきいき講座「歯科衛生士から口腔ケアを学ぶ」

「健康は健口から」と聞いたことがありますか。口の健康は全身の健康状態に大きく影響しています。口腔ケアについて学んで健康維持につとめましょう。

## 【内容】

- ・歯周病や肺炎の原因と予防方法について
- ・日常の口腔ケアの基本と正しい歯磨き方法のデモンストレーション
- ・質問コーナー

## 【日時】

令和5年8月21日(月)午後2時から午後3時30分まで

## 【場所】

上祖師谷まちづくりセンター2階活動フロア

## 【対象者】

世田谷区上祖師谷か粕谷にお住いの65歳以上の方15名

## 【参加費】

無料

## 【講師】

世田谷区社会福祉事業団 芦花ホーム 歯科衛生士 渡辺 三恵子さん

## 【実施協力】

至誠会看護学校学生さん

## 【申し込み方法】

8月1日(火)10時以降、電話にてお申し込みください。

※参加者多数の場合は、先着順となります。

※当日はマスク着用、検温、手指消毒にご協力ください。

【お申込とお問い合わせ】

上祖師谷あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

電話 03-5315-5577





操作がよくわからない  
苦手意識がある



## シニア初心者向け 個別スマートフォン講座

内容:スマートフォン操作の個別質問対応

対象: 65歳以上で粕谷・上祖師谷にお住まいで  
スマートフォンをお持ちの方

日時: ①令和5年8月29日(火)  
②令和5年10月26日(木)  
③令和5年12月18日(月)  
④令和6年2月28日(水)



いずれも14時~、14時40分~、15時20分~  
各40分間ずつの個別相談対応(事前予約)

会場:上祖師谷まちづくりセンター2階活動フロア  
参加料:無料

申込期間:令和5年8月8日(火)から前日まで(要予約)  
受付:平日10時~17時に電話にて  
定員:各時間帯とも5名になったらメ切(1日計15名)

全体講師:株式会社 MIHARU  
個別サポート:社会福祉協議会地区サポーター  
至誠会看護専門学校学生



【お申込とお問い合わせ】  
上祖師谷あんしんすこやかセンター  
(地域包括支援センター)  
電話03-5315-5577