



参加無料
12/4
12/11

健康のたねうえ講座 ～栄養・歯科編～

私たちのからだは「食べる」「ねる」「うんどう」「えいよう」の4つの生活習慣がもとになっています。この講座では、**栄養**と**歯科**について講話や測定を通してしっかり学びます。

栄養講座

令和7年12月4日(木曜日)
講師 植松 智子 氏(管理栄養士)
立川介護老人保健施設わかば

歯科講座

令和7年12月11日(木曜日)
講師 文字山 穂瑞 氏(歯科衛生士)
西東京歯科 西東京口腔ケアステーション
西の森歯科衛生士専門学校 講師

この講座では、こんな体験ができます



骨密度測定



塩味認知測定



咬合力測定



防災ミニ講座



日時

令和7年12月4日/12月11日
(いずれも木曜日)
午後1時30分～3時30分



対象

20～64歳の立川市民
(令和7年12月4日時点の年齢)
2日間ともに参加できる方



定員

(保育)

20人 先着順
※生後4ヵ月～未就学児の保育
あり(若干名、先着順)
保育の申込みは、11/20まで



持ち物

筆記用具



申込み

令和7年10月27日(月曜日)より
電話または**電子申請**
(電子申請申込みの場合は、
右上の二次元コードからどうぞ)



問合せ

立川市健康推進課 保健事業係
☎ 042-527-3272
(平日8:30～17:00)

会場

西砂学習館(第一教室)

