



あなたの老いは舌から始まる
～舌を鍛えて元気生活～



口腔ケア市民講演会



参加募集



舌は、ものを噛むときも、飲み込むときも、
しゃべるときも、巧みにそして力強く動きます。
私たちの日々の営みは舌の動きに支えられて
いると言って良いでしょう。そんな舌ですが、
歳とともに残念ながら徐々に衰えてきます。
舌の機能の大切さや舌の衰えを防止する
いくつかの体操を紹介します。



講師：菊谷 武 氏

(日本歯科大学教授/ 口腔リハ
ビリテーション多摩クリニック院長)

日 時

令和7年7月27日(日)午前10時30分～12時00分

場 所

中央公民館 講堂 (本町2-2-5)

※当日は公共交通機関をご利用ください。

対 象

市内在住・在勤・在学の方 (先着100名)

申 込

①電話にて申込 (地域保健課 ☎ 047-409-3274)

②右記QRコードまたはHPからオンライン申請

締 切

7月24日(木)

入場
無料



船橋市主催・ふなばし健康ポイント対象プログラム