

# コロナに負けない体づくり

**参加費  
無料**

## ～おいしく食べよう健口教室～ けんこう

お口を健康に保ち、バランスの良い食事をとることは、とても大切です。いつまでも、自分の歯でおいしく食べて、毎日元気に過ごせるように、「食事」や「お口」に関する講座を開催しています。お申込みの上、ぜひご参加下さい。

尼崎市未来いまカラダポイント対象事業

日程	時間	場所
12月10日(木)	10:30 ～ 11:30	立花北生涯学習プラザ 3階ホール 尼崎市塚口町3丁目39番地の7
		「栄養・食生活」プログラム 管理栄養士のお話「今日から始める低栄養予防」 ・元気に過ごすための食生活 ・簡単レシピの紹介 先着 20名
12月14日(月)	10:00 ～ 11:00	北部保健福祉センター 多目的室 南塚口町2-1-1 塚口さんさんタウン1番館 6F
		「お口の健康」プログラム 歯科衛生士のお話「今日から始める口腔ケア」 ・元気に過ごすためのお口のケア ・お口の体操 先着 14名

**持ち物**

筆記用具

※ 当日はマスク着用、手指消毒等感染予防にご協力ください。  
新型コロナウイルス感染予防のため、中止する場合がございます。ご了承のうえ、ご参加ください。

**対象**

立花地域にお住いの65歳以上の方

**申込み  
問合せ**

尼崎市北部保健福祉センター 北部地域保健課

TEL:06-4950-0637 FAX:06-6428-5110

受付時間:月曜日から金曜日の9時から5時 ただし土、日曜日 祝日を省く

**共催**

北部保健福祉センター 北部地域保健課  
立花地域振興センター 立花地域課