

# ひとりみがきをはじめよう

## 4歳児歯科教室



自分自身のお口に興味を持ち、  
自分で考えて行動できるようになってくる頃です。  
おやつの選び方やひとりみがきの方法など、  
お口の健康について、お子さんと一緒に学んでみませんか。

【対象】 3歳6か月～4歳5か月

【内容】 1. 歯科健診

2. 講話：おやつの選び方、ひとりみがきの進め方  
食べる姿勢とお口の体操

3. 歯みがき練習

【会場】 調布市保健センター2階

【受付】 ①13：30～13：40

②14：00～14：10

# ひとみがきをはじめよう

4歳児歯科教室

## 令和8年度 日 程 表



対象	R3年11月生 ～R4年10月生	R4年1月生 ～R4年12月生	R4年3月生 ～R5年2月生
開催日	<b>R8年</b> <b>5/20</b> <b>(水)</b>	<b>7/1</b> <b>(水)</b>	<b>9/2</b> <b>(水)</b>
対象	R4年5月生 ～R5年4月生	R4年7月生 ～R5年6月生	R4年8月生 ～R5年7月生
開催日	<b>11/11</b> <b>(水)</b>	<b>R9年</b> <b>1/20</b> <b>(水)</b>	<b>2/24</b> <b>(水)</b>

※上記日程は現時点での予定です。

変更があった場合は別途ご連絡しますので、ご承知おきください。



申し込みフォーム

お問い合わせ

調布市子ども家庭センター母子保健係

TEL 042-441-6081

( 土・日曜日, 祝休日, 年末年始を除く )