

元気に暮らすための口づくり講座



～歯の健康！口の健康！！体の健康！！～

“歯”と“口”と“体”の関係は！？

生活の中で、体を動かすためのエンジンは食べ物ですが・・・その食べ物の入り口である“口”は健康ですか？

日頃からできる健口（けんこう）体操と一緒にいき、元気に暮らしましょう！！

講師：山本 道代 先生

(あいの里クリニック・歯科 院長)



受講料無料

南ふれあいセンター

2月9日(日) 10:00～12:00
申込締切 1/30(木) 必着

西ふれあいセンター

2月11日(火・祝) 13:30～15:30
申込締切 2/1(土) 必着

岡山ふれあいセンター

2月23日(日・祝) 10:00～12:00
申込締切 2/13(木) 必着

西大寺ふれあいセンター

2月23日(日・祝) 14:00～16:00
申込締切 2/13(木) 必着

北ふれあいセンター

3月7日(土) 14:00～16:00
申込締切 2/26(水) 必着

※定員は各センター100名程度

※本講座は全1回の講座です。どの会場も同じ内容で行いますので、ご都合の良い会場でご受講ください。

ふれあいセンターは皆様にいつまでも健康で元気に生活していただくため、健康啓発講座を半年に一度開催しています。健康に過ごすために、心身ともに健全でいられるための知識をより一層深めていただく内容となっています。お気軽にご参加下さい。