

けんこう 歯の健口セミナー



講師：土田 恵理子（歯科衛生士）

日常生活で歯について考える時間はありますか？

痛いときだけ？もったいない！

生活×フィットネス×歯の健康

ここでしか聞けない健口セミナー♪

即実感の歯×ヨガをテーマ毎に毎回行います



【全3回】

第一回	サンドペーパーで歯石探知を体験！ 潤う♪リラックス健口ヨガ	1/21（日）	11:45-12:30
第二回	私は何級？下顎（あご）の位置を判定！ 食いしばりから解放！ リリース健口ヨガ	2/25（日）	11:45-12:30
第三回	今ある歯を残すには！？ 10年後も若々しくあるために！ 若返り 美の健口ヨガ	3/24（日）	11:45-12:30

※内容は変更することがございます。

料金 全3回 3,000円

2回ご参加 2,500円

1回ご参加 1,500円

定員 10名

対象 どなたでも

会場 小アリーナ 第6応接室

自由な服装でご参加ください。お飲み物等持ち込み可。

フィットネスプラザで直接又はお電話にてお申し込みください。

予約開始 1月7日（日）10:00～



広島県立総合体育館 フィットネスプラザ



082-502-0073