

けんこう 歯の健口セミナー



講師：土田 恵理子（歯科衛生士）

日時：11月3日(日) 文化の日

🕒 11:45 - 12:30

参加費：1500円（当日券売機にてチケットをご購入ください）

会場：本館1階 第6応接室

定員：10名

～内容～

①今ある歯を残すためにできること セルフチェック4選

痛みの原因や口腔トラブルはひとそれぞれ。ご自身に当てはまるリスクを確認して、予防法を体得しましょう！

②健口ヨガでストレスから解放！10年後も若々しくあるために♪

首肩まわりの緊張を取り除き、下あごのうごきを良くする目的で行います。リラックス効果に加え、歯のストレスを減らすことで健口寿命を延ばして健やかな未来の自分のための健口体験をどうぞ♪

予約開始 10月19日（土）12:00～

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。

歯に関する質問等ありましたら当日お気軽にどうぞ♪

自由な服装でご参加ください。お飲み物等持ち込み可。



広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

082-502-0073

