

# けんこう 歯の健口セミナー

テーマ【自分で出来る！口腔マッサージ】

講師：土田 恵理子（歯科衛生士）

マスク生活やくいしばりなどでこわばりがちな  
お口周りに**口腔マッサージ**でアプローチします。  
口腔環境を整えることは口腔機能改善につながります。  
それによって得られる効果を実感して頂くため、  
**唾液の効果**や**ブラキシズム**（噛みしめ）との関連性についても  
わかりやすく解説します。  
歯と口の健康は、全身の健康とも深く関わっています。  
**健口キープ**で**健康長寿**を目指しましょう！

開催日 ①4月22日（土）12:30～13:15

②4月30日（日）11:30～12:15

料金 1000円

対象 どなたでも

定員 10名

予約開始 4月8日（土）10:00～

フィットネスプラザフロントで直接又はお電話にてお申し込みください。

当日フィットネスプラザフロント横券売機にて  
チケットをご購入いただき、会場にご案内いたします。

必要な方は筆記用具をご持参下さい。

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

082-502-0073

