



人生 100 年時代の健康生活

「お口も頭も身体も若返ろう！」

最近知られるようになった「お口の健康(口腔ケア)」の重要性。

歯の健康 (虫歯・歯周病の予防) 噛み合わせ、顎・舌・唾液の機能強化などなど。

最近では、認知症との関連性も強調されるようになりました。

生活の中で、工夫しながら、いつまでも若々しく暮らせますように。今回は口腔ケアの専門家を迎えて学びたいと思います。



日時 2月2日(土)
10時～11時30分
会場 石川市民の家

※講座内容

- ①挨拶・脳若返り体操・・東木
 - ②講座「お口も脳も体も若返ろう！」
- ※身体を動かしながら、楽しく行います。お気軽にご参加ください！

※問い合わせ先

東木 TEL 090-8561-9667

PC hisayo2011@yahoo.co.jp

みさわ ひろこ
講師 三澤 洋子 氏
(藤沢市 健康増進課課長補佐)

プロフィール

神奈川歯科大学歯科衛生学科教員を経て、神奈川県内の自治体・医療機関で歯科衛生保健の分野で活躍、日本歯科衛生士学会常務理事

主催者 東木久代

(おれんじウエルネス CLUB 代表)

(藤沢市議会議員 2 期)

※人生 100 年時代の健康寿命延伸・
生涯現役推進・子どもの貧困・地域福祉

