

# さわやか健口教室

～楽しくお口とからだを動かしましょう～

『美味しい食事』『明るい家族』『楽しいお友達』『元気で長生き!』

これらは、身体もこころも健康であることが大切です(^) お口の健康は、身体の健康と密接に関わっています。皆さんで参加し、身体もお口もリフレッシュしましょう!

月 日 : 平成27年11月15日(日)

時 間 : 9:30~12:00

【受付 9:15~】

場 所 : 日立市保健センター2階

参加費 : 無料

対 象 : 60歳以上(先着100名)

申 込 : 健康づくり推進課へ

☎21-3300 (日立市健康づくり推進課)



## 内容

1. 歯科保健講演会
2. お口の体操
3. 体操教室
4. 歯科医師による歯科相談
5. 歯科ウルトラクイズ



## 講演会

内 容 : 楽しく健康寿命を延ばそう(仮題)

講 師 : 県北医療センター 高萩協同病院

歯科口腔外科 野地 秀彦先生



## 体操教室

講 師 : レクレーション指導員 田賀 慶子さん



## 歯科ウルトラクイズ

県内日帰り温泉入浴券他、豪華賞品あり!!



主催/日立歯科医師会・日立市

お問い合わせ先/日立市健康づくり推進課 (TEL 21-3300)・日立歯科医師会 (TEL 35-7400)