

～健康講座のご案内～

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病を予防するには、食事や運動など毎日の生活習慣が大切です。

今回は、ご家族みんなで歯の健康について考えてみましょう！



参加無料
申込不要

<日 時> 平成27年5月23日(土)

<場 所> 松山市保健センター南部分室
(はなみずきセンター1階)

住所：松山市古川北3丁目8-20

<内 容>

午前の部：10:30～12:00

講演



「おいしく おしゃれに 歳をかさねる お口健康法」

講師 はじめ歯科医院 伊藤 元 院長

【お問い合わせ】松山市保健センター南部分室

TEL：089-969-1001 FAX：089-969-1002

午後の部：講演と実技

13:00～13:30

歯科衛生士による「お口の体操、正しい歯みがきについて」



13:30～14:00

運動指導士による「家庭でできる簡単な運動について」

歯フラシのプレゼント
あります

【お問い合わせ】

松山市地域包括支援センター石井・久谷地区 (TEL：089-957-0808)

※ 駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。