

「お口と身体の若返りチャレンジ」研修会

人生100年時代！楽しく健康的に過ごしていくための秘訣について、楽しく学べる研修会です。

長寿の里に開設された「地域交流センター」の見学や筋力アップトレーニングマシンなどの体験をしてみませんか？ご友人もお誘いあわせの上、ぜひご参加下さい！

13:40～
14:30

お口の若返り法を前熊本市歯科医師会長が伝授！

- ◆「若さの秘訣はお口の手入れから」
城南歯科医院 院長 宮本 格尚 氏

14:30～
15:30

長寿の里のスタッフが、地域住民の皆様の交流と健康づくりを支援します！

- ◆是非とも、トレーニングマシン・eスポーツ・理学療法士による体操をご体験ください。
- ◆介護・障がい・歯科の相談コーナーもあります！

参加費
無料



日時

令和5年 9月10日（日）

13時30分～15時30分（受付13時～）

会場

長寿の里 TEL 329-1112

熊本市西区城山薬師2丁目10番10号 ※駐車場あり

対象

8020推進員、一般市民

先着100名 ※事前のお申し込みが必要です。裏面をご覧ください。

【共催】熊本市8020健康づくりの会西支部×長寿の里

「お口と身体」の若返りチャレンジ研修会 申込書

【お申込み】 長寿の里 研修会担当者(河野)宛て

FAX:096-329-1771

※令和5年8月25日(金)までに、FAXでお申込み下さい。

※上履きを持参し、動きやすい服装でご参加下さい。

※天候・感染症などにより開催できない場合は、申込者へ連絡を入れます。

| 氏名 | 電話番号 | 校区 | 8020 推進員の 方は○記入 | 駐車場を 利用希望の 方は○記入 | 備考 |
|----|------|----|-----------------------|------------------------|----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

2024年8月25日