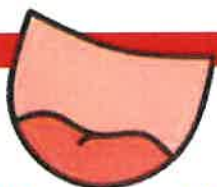


お口の健康は、虫歯や口臭の予防にとどまらず、全身の健康や命を守るために大事なものです。

口の中を清潔に保ち、機能を維持することで、全身疾患や誤嚥性肺炎のリスクも大幅に減らすことが期待できます。そんなお口の健康を3つのテーマに分けて楽しく学んでいきます。



いずれも参加費無料！！
たくさんのご参加お待ちしております。

9月6日(日) 10:00~11:30

は は は
「**歯っ歯っ歯っ〜!**」

講師：つじ みちこ 歯科 院長 辻 美千子 氏

意外と知らないお口のケア 歯医者さんから学びましょう！

わたしの歯磨き間違ってる？

わたしも歯間ブラシ必要？

わたしも電動歯ブラシにしたい！

人生100年時代！
少しでも長く『自分の歯』で。
そのためにできることを
お伝えします。



～辻 美千子 氏
プロフィール～

「なるべく削らない」
「できるだけ抜かない」
「痛くない」を実現するために
気持ちに寄り添った治療を目指し、
地元三国町で開業されています。

申込開始：8/17(月) 13:30～
申 込 〆：9/3(木) 17:00まで

三国町コミュニティセンター共催講座

けんこう

『今日から始める 健口生活』

～食べる！笑う！話す！健康はお口から～

会場：三国コミュニティセンター

10月3日(土) 10:00~11:30

「手軽で簡単！

**舌(ペロ)ストレッチで健康に☆
& 表情筋アップ講座**

講師：フリーアナウンサー さかい ちよみ。氏

元気と長寿は舌の運動から！舌のトレーニングで健康増進！

～さかい ちよみ。氏
プロフィール～

現在、FBCラジオの番組パーソナリティを始め、イベント司会などで活動中。この道30年以上の現役アナウンサーが続けてきたとっておきの簡単トレーニング法をお伝えします。

お口の衰え気になっていませんか？

舌が邪魔をして上手くしゃべれない。。

ほっぺが少し下がってきた。。

飲み込むチカラが弱くなってきたかも。。

舌は鍛えれば応えてくれる大切な筋肉です！
簡単ストレッチで表情筋を鍛えましょう！

申込開始：8/17(月) 13:30～
申 込 〆：9/25(金) 17:00まで

～お問い合わせ・お申し込み～

三国コミュニティセンター

TEL：82-6400 (平日9:00～17:00)

Email：mikuni-cc@city.fukui-sakai.lg.jp

講師への質問を
事前に受け付けています。

お電話でも申込フォームからでも☆

申込フォームこちら⇒



予告 11月7日(土) 13:30~15:00

「**ココロもカラダも話して元気!**」

～コミュニケーションは会話から～

「おじゃまっテレ ワイド&ニュース」でおなじみ!

講師：川島 秀成 氏

(FBCアナウンサー)



詳細・お申込みは
10月に配布される
チラシをご覧ください