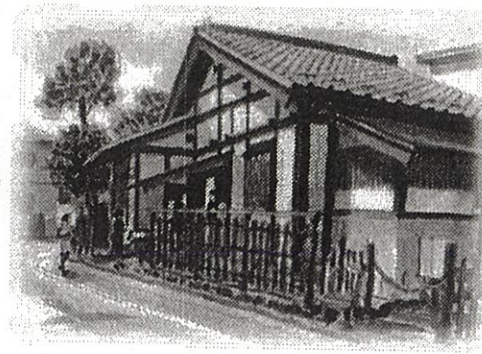


いいづかさんち 講演会



健康長寿はお口から

呼吸とお口のケアでからだを守る

あなたは正しく呼吸できているという自信がありますか？生きるために欠かすことのできない呼吸ですがコロナ禍でマスク着用が習慣化してしまった今、多くの方が本来の呼吸の仕方を忘れてしまっているのが現状です。呼吸の仕方、お口のケアの正しい知識を持てば自分の持っている免疫力やからだの機能を最大限活かすことができます。

2023年

11月29日 水曜日

13時30分～14時30分 講演

14時30分～15時 質疑応答

参加費 300円

定員 20名ほど（申込先着）

*申込はお電話にて飯塚まで

「自分の健康は自分で守る」

- ・認知症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防に
- ・歯周病・虫歯などお口のトラブル解消に
- ・インフルエンザなどの感染症対策・予防に



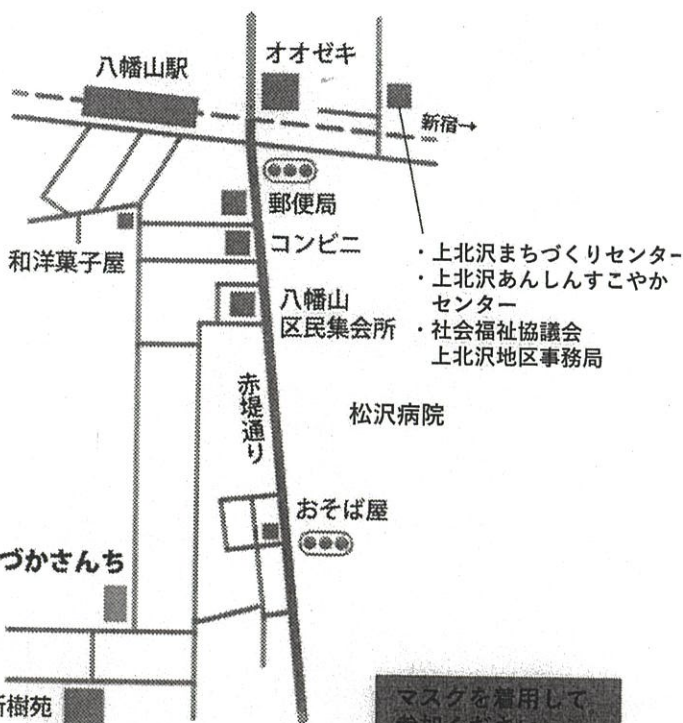
講師

ナリタデンタルクリニック副院長

成田みどり 歯科医師

鹿児島大学歯学部卒業。息育指導士。足指インストラクター。日本病巣疾患研究会会員。

自分でできること、おうちでできることがあります。小さなお子さまからご高齢の方までどなたでも取り組めるトレーニング法もお伝えします。人生100年時代を元気に生き抜くためにぜひ覚えて帰ってこれまでより元気になってください。そしてあなたの大切な人たちにも伝えてあげてください。



主催・会場

いいづかさんち

電話 03-6750-5840 (飯塚)

住所 世田谷区八幡山3-22-32

*最寄駅 京王線「八幡山駅」より徒歩5分

マスクを着用して参加ください



地域共生のいえ

この試みは、世田谷区の外郭団体である(一財)世田谷トラストまちづくりの支援を受け、「地域共生のいえ」の登録をめざした取り組みです。「地域共生のいえ」とは、オーナー自らの意思により、地域の営利を目的としない公益的なまちづくり活動の場として、地域の絆を育み開放性のある活用がなされている私有の建物のことです。