

「最近、硬いものを噛むのが少し大変かも…」
「いつまでも好きなものをおいしく食べたい!」
そんなあなたへ。

“参加無料”
噛む力チェック
あり



すこやか けんこう 健口教室

「噛む力」は、消化吸收を助けるだけでなく、脳の活性化、肥満予防、免疫力の向上など、全身の健康や若さと深いつながりがあります。

この教室では、今のあなたの「噛む力」を楽しくチェックしながら、“一生自分の口でおいしく食べるためのコツ”を専門家と一緒に学びます。

内 容

1. 健康測定 体組成・握力測定で「噛む力」の支えとなる筋力をチェック!

2. 専門職が教える”お口の健康を保つ秘訣”

○講話「一生おいしく食べるためのお口のお手入れ術」

講師：歯科衛生士 池田 明美 氏

*[咀嚼力判定ガム]で あなたの噛む力をチェック!

○講話「食べる力を守る食事のポイント」

講師：市管理栄養士

3. ”噛む力を育てるメニュー” を実食!

食生活改善推進員が出来立てを準備!



日 時

9月29日(火)

9:30~11:30(受付9:00~)

対 象

市内在住の方

会 場

千代川公民館ホール
(下妻市鬼怒230)

定 員

35名

申込多数の
場合は抽選

申込方法

①電話か

②二次元コードから
お申し込みください



<申込・問い合わせ先>
下妻市健康づくり課

☎0296-43-1990

(平日8:30~17:15)

※締切※9月15日(火)