



# 口からはじめる アンチエイジング講座

パタカラ：顔の表情筋や舌のトレーニング

ブラッシングやフロッシング：歯と口のお手入れの方法

を実習を交えて学びます。

令和6年

11月25日(月)



**時間**：10時から12時

(受付開始9時45分より)

**定員**：先着25名

**場所**：総合福祉保健センター3F

**持ち物**：筆記用具、健康手帳

※健康手帳のない方は、受付で発行いたします。

**申込**：11月20日(水)まで

電話 445-1394

健康増進課 歯科衛生士まで

