

平成 27 年度

回覧

健康あっぷ講座

「運動と栄養」がセットになった教室です。
健康づくりのきっかけに、お役立てください。

運動

ストレッチ
筋トレ
リズム体操など

1 / 6 (水)

1 / 20 (水)



2 / 3 (水)

2 / 17 (水)

栄養

血糖教室

2 / 12 (金)



会 場：岩舟健康福祉センター 遊楽々館
時 間：13時30分～15時
対 象 者：64歳以下の栃木市民
定 員：先着20名 半分以上参加できる方
費 用：無料

申込み期間：平成27年12月3日(木)～1月5日(火)

【問合せ・申込み先】

栃木市 岩舟総合支所 健康福祉課
☎0282-55-7781

健口長寿で元気にいつまでも!!



「あなたの歯と口は元気ですか？」

健康で美しくあるために、歯とお口のケアの仕方を身に付けて、
ハッピーに暮らしましょう♪

日時	平成28年1月27日(水) 14時～15時30分(受付:13時45分～)
場所	岩舟健康福祉センター(遊楽々館)
内容	健康長寿は口元から～歯科医師の話～ カラダの元気はお口から♪歯周病をケアし、 お口の健康アップのポイントを知って、若々しく生きましょう!
	お口のケアでいきいき元気～歯科衛生士の話～ ブラッシング指導や、お口まわりの筋力アップ体操を行います!

- 対象 20歳以上の市民の方
- 定員 先着30名
- 費用 無料
- 申込み期間 平成28年1月4日(月)～1月25日(月)

参加者募集!



★参加者には、歯ブラシをプレゼント!!

★平成27年度歯周疾患検診の対象の方で、まだ受けていない方は、早めに受診しましょう!!



【申込み・問合せ先】

栃木市岩舟総合支所
健康福祉課 健康増進担当

☎：0282-55-7781