

一生おいしく食べるために お口から始める 若返り習慣

お口の健康が
体の健康につながります。
いつまでもおいしく食べるために、役立つ情報を楽しく学びましょう！

顔の筋トレ



顔の筋肉を鍛えて
生き生きとした表情を
つくしましょう

肺炎予防



飲み込むしくみを
詳しく学びます

お口の健康 チェック



お口の乾燥や口臭の
検査を行います

質問コーナー



お口の悩みや正しい
歯磨き方法など
気軽にご相談ください

日時
(要お申込み)

2026年 **11月6日(金)**

14:00 ~ (受付/13:40~)

定員

20名

(定員になり次第受付終了となります)

講師



社会医療法人財団 白十字会
白十字病院

歯科衛生士

場所

いしまるしえ

参加費

無料



いしまるしえ公式アカウント

LINE@

友だち募集中!!



最新の情報を
GET!

LINE 公式アカウント
からは講座に関する
情報をいち早くお届け!



Instagramの
フォローも
お願いします!



お申込み・お問合せ **TEL:070-7664-3292** 担当: 平井 (平日: 9時~17時まで)