

体力・栄養・お口 3つそろえて元気100%

人生100年時代！

今できることをやり続けるために、元気でいるための秘訣について一緒に学びませんか

いくつになっても生きがいや役割をもって、自分らしい生活を送れるようなヒントが得られます

リレー形式による講演会を予定しています。
どなたでも気軽に参加できます。お楽しみに！



日時 3月3日(火) 13:30~15:30予定 (受付:13:15~)

場所 くすまちメルサンホール(健康増進室)

内容

講演

～体力・栄養・お口 3つそろえて元気100%～

①『運動はいくつになっても効果あり(仮)』

講師:株式会社 アイトラック 児玉隆典 氏

②『栄養はバランスが命(仮)』

講師:大分県栄養士会 濱田美紀 氏



③『お口の健康忘れるなけれ(仮)』

講師:大分県歯科衛生士会 有松ひとみ 氏

