

(共催) 明第2東地区社会福祉協議会・松戸市健康医療部健康推進課

# 健康のための講演会

【日時】 10月21日(土) 14:00開演

【会場】 明市民センター2階ホール

入場無料

定員 100名

## 『こころとからだを 元気にする健康づくり』



講師：松戸市健康医療部健康推進課

左から

保健師 長谷川 純子氏

管理栄養士 吉野 有夏氏

歯科衛生士 和田 奈緒子氏



5マイル

新型コロナウイルス感染症の流行から3年ぶりに日常生活が戻り、これからの健康づくりにお得な情報について、松戸市健康推進課の管理栄養士・歯科衛生士・保健師がお伝えします。

管理栄養士からは、『健康長寿のためのお食事のとり方』について、

歯科衛生士からは、『オーラルフレイル』予防について、

保健師からは、からだとこころがリフレッシュできる『睡眠』についてお伝えします。

講演会当日は、簡易的な体力チェックや口腔機能測定を実施します。まずは、ご自身の健康状態をチェックしてみましょう。

【申し込み方法】 電話・ファックス・メール

お申し込みの際は下記へ

①住所②氏名③連絡先をお知らせください。

メールで申し込み



明第2東地区社会福祉協議会

電話・FAX 047(360)2122 [akira2higashi@matsudo-shakyo.com](mailto:akira2higashi@matsudo-shakyo.com)

※申し訳ございませんが講演会当日、事務局は休室とさせていただきます。