

受講者募集

戸山市民センター

☆地域力アップ講座のご案内

心と体の健康は咀嚼^{そしゃく}から

②嚥^{えんげ}下体操で咀嚼力アップ!

【日 時】令和 8年 8月 28日(金曜日)10時～12時

【場 所】戸山市民センター 2階 大会議室

【講 師】青森県歯科衛生士会 青森支部

歯科衛生士 高谷 由美子

【募 集】18歳以上 20名(定員になり次第終了)

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具

申込受付 8/3(月) 9時から

戸山市民センターへ直接来館

または電話743-0720へ申込

※広報あおもり 8月号掲載

