

令和3年度

# 健幸いきいき 100歳講演会

健康増進課では今年度、動脈硬化・歯周病予防などの生活習慣病予防に関する講演会を開催します。4回目のテーマは

## 効果的なお口のケア、動脈硬化を防ぐ食事を 学ぶための実践編です。

日時・場所（同じ内容で行います。参加しやすい会場にお越しください）

- ・令和3年12月2日（木）美祢市保健センター
- ・令和3年12月14日（火）秋吉公民館  
13:50~15:30（受付13:20~）



- ・骨密度測定（希望者）

- ・講演 「歯周病予防で めざせ8020」

講師 歯科衛生士 うめじゅ 榎寿 まみ 真美氏

- ・講演 「楽しく食べよう！ 健幸いきいき100歳レシピ」

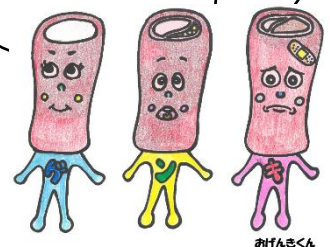
講師 健康増進課 村上管理栄養士

対象者 全市民（各会場20名先着順）

参加料 無料

申込み締切 開催日の2日前まで

効果的なお口のケア  
や、食事バランスの  
考え方や食べ方のポ  
イントについてお話  
します。



※新型コロナウイルスへの感染症防止対策を講じた上で講演会を実施しますが、状況に応じて講演会を中止する場合がありますので、ご了承ください。なお、参加される場合は、裏面の注意事項をご確認の上、ご参加ください。



<申込・お問い合わせ先>

美祢市保健センター

TEL 0837-53-0304

## 健康いきいき100歳講演会参加にあたってのお願い

1. 以下の状況が認められる場合は参加できません。
  - ・咳やくしゃみ、鼻水などの風邪症状や37.5度以上の発熱がある場合
  - ・新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した場合
  - ・ご家族に感染疑いのある方がおられる場合
2. 講演会当日は、自宅にて検温をお願いします。
3. 講演会当日は、受付で検温、健康状態の確認をおこないます。
4. 「咳エチケット」のご協力をお願いします。(マスクの着用をお願いします。)