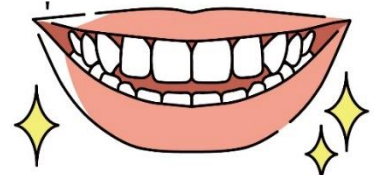




# 体幹力

保育あり

UPで



# 歯ッ歯ッ歯

運動と歯と口の健康は切っても切れない密接な関係にあることを知っていますか。歯を健康に保ち、奥歯でしっかり噛んで体のバランスを安定させ、体幹力を鍛えましょう。

## 1日目：歯科講座（6/4）

講師：前田小由利 氏

姿勢の安定のためにもむし歯や歯周病を予防し、奥歯でしっかり噛めるようにしましょう。自分のかむ力がわかる咬合力測定もあります。

## 2日目：運動講座（6/11）

講師：平井民子 氏

流行りの音楽に合わせて、楽しくインナーマッスルを意識して身体を動かします。思わず歯が見えるくらい笑顔になりましょう。

日時：令和8年6月4・11日（木）

9時45分～11時45分

会場：子育て支援・保健センター「はぐくるりん」

1階健康増進室（右図参照）

対象：20～64歳の立川市民

- ・2日間参加できる方
- ・医師から運動を制限されていない方

定員：20名 ※申込多数の場合、初回優先

保育：あり（4ヶ月～未就学児、若干名）

お申込み・お問い合わせ

立川市健康推進課保健事業係 午前8時30分～午後5時

☎042-527-3272 土日・祝日除く



4/27（月）より受付開始

電話もしくは  
電子申請で  
お申込み  
ください



お申込みはこちら→