

第2回 しずおか健康フォーラム

お口とからだを整えてリバーエイジング

— 健康と美しさを
保つその秘訣 —

2017年

4月15日(土)

14:00~16:00

会場：三島市生涯学習センター

3F 講義室 (三島市大宮町 1-8-38)

参加費：無料 定員：150名

【講演1】

米山歯科クリニック院長

米山武義氏

(歯科医師・医学博士・歯学博士)



「健康のバロメーター だ液」

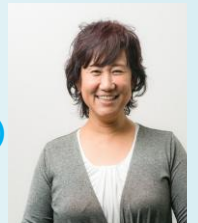
～だ液の持つ生物学的活性をリバーエイジングに活かす～
健康で元気にいきいきと暮らすために、そして美しさを保つために、だ液はとても大切な役割をしています。さらさらした健康なだ液を出すためにどうしたらいいのか。このことに目を向けてみると、それがきっと口から始まるココロとからだのリバーエイジングにつながることでしょう。だ液の生物学的すばらしさを実感してみませんか？

【講演2 & プチ体験】

スタジオ パルパルプラス

望月美春氏 (健康運動指導士)

「呼吸でかわる新常識！
今話題の筋膜体操！」



～スツとした姿勢で口もからだもラクラク～

どこかが痛い時 そこだけ治療しても良くなるない経験ってありませんか？実は見方を変えて全身で捉えることと良くなることってあるんです！猫背を改善すると首は長くなる。それは首の骨の場所が適切になるためです。突然起きるぎっくり首や寝ちがえの予防をすることができます。飲み込みやだ液、あごの動きも楽になるでしょう！ポイントは筋膜のつながり！

(フェイスタオル2枚持参)

お申込みは FAX055-979-5029 でんわ055-979-5007 メール miharumo@beige.ocn.ne.jp

お名前		申込場所	
ご住所	(〒 -)	TEL	()