

水戸市歯科医師会 市民公開講座



# 食べることと 歩くことができれば 人生は幸せ!



隠れた生活習慣病  
口呼吸を知る



二つの **ソクイク** で元気生活

息育 「あいうべ体操」と「ゆびのば体操」 足育

あいうべ体操



ゆびのば体操

足指を広げて  
伸ばす



講師：福岡市 みらいクリニック  
院長 今井一彰 先生



【講師プロフィール】息育、口呼吸問題の第一人者として全国を講演で回る日々。一般向けから専門家向け、幼稚園小学校から行政・企業向けなど幅広いジャンルの講演を行う。あいうべ体操、ゆびのば体操の考案者でもあり、TV出演、マスコミにも広く取りあげられる。漢方治療のほか上咽頭炎治療（Bスポット）も行う

日時

2019年  
**1月20日(日)**

10:00~12:00 (9:30受付開始)

会場

茨城県歯科医師会館 3F講堂  
水戸市見和2-292-1



●参加お申し込み：「水戸市保健センター」 ☎029-243-7311まで

定員に達し次第、受付を終了させていただきます。ご予約なしで当日参加の場合、参加者多数の際は、入場をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

【駐車場】80台（台数に限りがございますので、乗り合わせ、茨城交通バスのご利用をお勧めします。）

参加  
無料

●主催：(一社) 水戸市歯科医師会

●後援：(公社) 茨城県歯科医師会 / 茨城県歯科医師連盟 / 水戸市