

よく噛むことから始める



肥満予防

参加無料
予約不要



肥満の人には早食いが多いことが分かっており、肥満予防としてゆっくり噛むことが有効だと考えられています。本講演では「よく噛むことから始める肥満予防」と題して、ゆっくりよく噛むための方法をご紹介いただき、この方法を実践した際の肥満の改善効果について事例をご紹介いただきます。

この講演会で“よく噛むこと”による、体にうれしい効果を学んでみませんか？

-  講師 福岡市歯科医師会
(九州大学大学院歯学研究院口腔予防医学分野助教)
古田 美智子 先生
-  日時 2月24日(金) 14時~15時30分
(13時30分受付開始)
-  場所 健康づくりサポートセンター(あいれふ) 10階 講堂
(中央区舞鶴2-5-1)
-  対象 市内にお住まい又は通勤する18歳以上の方
-  定員 100人 (当日先着順)
-  参加費 無料

【お問い合わせ先】
福岡市保健福祉局口腔保健支援センター
電話 : 092-711-4396
FAX : 092-733-5535

