

平成24年度高知県いい歯の表彰熟年の部 受賞された方々のご紹介

高知県いい歯の表彰「熟年の部」は歯科医師会の協力のもと**8020運動**(80歳以上で20本の歯を保つ)事業の一環として、80歳で20本以上噛むことのできる自分の歯を持たれている方が受賞の対象です。いの町では5名の方が受賞されました。80歳になっても自分の健康な歯が持てるように、町全体で意識を高めていきましょう。

10月21日、イオンモール高知にて表彰式が行われました。
高知県歯科衛生士会長賞受賞

天神 中内 百代さん



★受賞の感想をお聴きました★

「私が受賞したことで、町の皆さんが歯の健康に気を付けてくれるようになってほしいです。」

(財)8020推進財団理事長表彰

清水 山中 武子さん

優良賞 高藪 長谷川 知さん

小川柳野 山本 澄子さん

脇ノ山 山中 君江さん

ちょびっとの時間でちょびっとの運動 それが「ちょピクス」

始めませんか?

「ちょピクス」

好評につき
第2弾!!

「ラジオ体操」
「息するだけ腹筋」で、
ちょピクス開始

12月17日(月)から
申し込み開始です☆

運動をしたいけど
時間がない
わざわざ運動せんでも
まだ大丈夫



最近お腹が出てきたし
運動不足かな

妙に疲れやすくなっ
たな～

<日時> 平成25年1月17日(木) 19:00～20:00
<場所> すこやかセンター伊野
<対象者> おおむね65歳未満で、「運動が苦手」「運動習慣がない」などの運動初心者

<定員> 先着50名
<参加料> 無料
<講師> 前田 郁氏(健康運動指導士)

トク4レンジャー
推薦

「知ってトクする! 高血圧のあれこれ」

主催:いの町食生活改善推進協議会

プレゼント
つき♪

高血圧って
何やる?

年未年始、食事も
不規則だわ…

調理実習も
あるがや!

参加お待ち
しています

☆日時: 平成25年1月9日(水) 9:15受け付け 9:30～14:00

☆場所: すこやかセンター伊野 食生活改善教室

☆内容: 高血圧に効く! お話とクッキング
あなたのみそ汁・吸い物の塩分はどれくらい? (塩分濃度測定)

☆参加費: 300円

☆持ってくるもの: エプロン、三角巾、タオル、家庭でのみそ汁などの汁物
*汁物はビニール袋やペットボトルに入れて100cc程度持って来てください。



☆12月21日(金)までに下記へお申し込みください(先着50名)

お申し込みは
お早めに!

【申込・問い合わせ】 ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) 画 893-3811