



いい歯で3歳おめでとう



11月5日（水）に行われた乳幼児健診で、むし歯や汚れ等がなく、かみ合わせ等もきれいだったお子さん3名を紹介します
*広報掲載に同意を得られた方のみの掲載となります。



うるしだて あお
漆館 碧くん

たかはし とうか
高橋 橙花ちゃん

いせだ とうか
伊勢田 栄華ちゃん

むし歯予防には、歯みがきだけでなく食事やおやつのとり方など、普段の生活が大切です。

お子さんの歯みがきだけではみがき残しがあるため、最低1回寝る前に保護者による仕上げみがきをお願いします。

毎日の歯みがきの他に、定期的な歯科受診やフッ素塗布でもし歯予防に努めましょう。

家族みんなで

目指せ!!

むし歯ゼロ!!



フィットネス教室

7回シリーズでフィットネス教室を開催します。
ヨガ・ピラティス・ボクササイズ・ストレッチや有酸素運動を組み込んだ運動を予定しています。

みんなで楽しく体を動かし、運動不足を解消しませんか？



インストラクター
濱中 侑香



インストラクター
濱中 文徳

日	程	時	間	場	所	申	し	込	み
1	R8年1月19日（月）	10:00～11:00	東北電力 あがさいホール			各回、1週間前までにお申 し込みください。 *申し込み・お問い合わせ 健康福祉課 保健師 (TEL0175-28-5800)			
2	1月26日（月）	10:00～11:00							
3	2月 2日（月）	10:00～11:00							
4	2月16日（月）	15:00～16:00							
5	3月 2日（月）	15:00～16:00							
6	3月16日（月）	10:00～11:00							
7	3月23日（月）	15:00～16:00							

【対象者】 東通村内在住の方 *各回20名程度（定員になり次第、締め切ります）
***お子さんの参加も可能です。**

**【持ち物】 内履き・汗ふきタオル・水分補給の飲み物
ヨガマット（持っている方）・動きやすい服装でご参加ください**