



水戸市歯科医師会
市民公開
Web 講座



長期に及ぶコロナ禍のなかで、日々感染の恐怖に晒されている市民の皆様の不安を少しでも和らげ有効な感染防止策および、免疫力を高められる身体的抵抗力を増す具体的方法や知識を持っていただき正しく恐れる！ということを理解していただくために口の機能、特に口呼吸を改善することで得られるインフルエンザや新型コロナウイルス感染に対する健康効果をご紹介します。

二つの「ソクイク」で 元気生活

息育

あいうべ体操



足育

ゆびのば体操

足指を広げて伸ばす



講師

「あいうべ体操」で
おなじみの



福岡市みらいクリニック
院長 今井一彰先生

2021年

2/14日

10:00〜 参加無料

オンデマンドによるオンライン配信

参加方法

「水戸市歯科医師会」ホームページへアクセス
<https://www.mito-dental.org/>



講演中の写真およびビデオ撮影は、著作権および個人情報守秘義務により固くお断り致しておりますのでご了承ください。