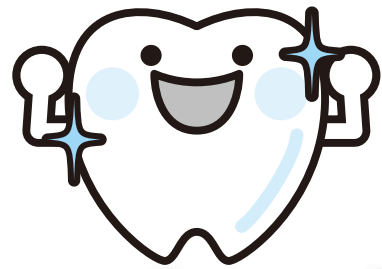


# 講演会



## 『歯ミング&ウオーキング』

### ～歯んで歩いて健康ライフ～

これはこれは大変貴重な講演会だ。私も20年ほどのウオーキング経験があるがこんな貴重な講演は初めてだ。今までいろいろなスポーツをやってきて、常に「歯」との関連は非常に深いものがあったがウオーキングだけはほとんどの場合問題視されなかった。そもそもウオーキングは入りが優しいものだから皆さん「歯」など気にされずに始めるのでしょうね。しかし、そろそろ「歯」のことは考えてあげねば、それだけでなく年とともに「歯」は大切に。

特に足が弱って「歯」がだめになっては次に来るものは言わずと知れた…。



●とき／平成29年10月1日(日) 14時～16時

●ところ／別府市中央公民館 講座室  
別府市上田の湯町6番37号 別府市公会堂1F

●講師／独立行政法人国立病院機構西別府病院  
歯科・スポーツ医学センタースポーツ歯科

歯科部長 保科 早苗 先生

(一社) 日本ウオーキング協会公認健康ウオーキング指導士

(公財) 日本体育協会公認スポーツデンティスト

入場無料  
記念品有り

定員

120名

別府湾ウオーキング協会  
の活動状況



ウオーキング講習会



10回ごとに完歩賞



主催／別府湾ウオーキング協会(☎070-5461-1148)

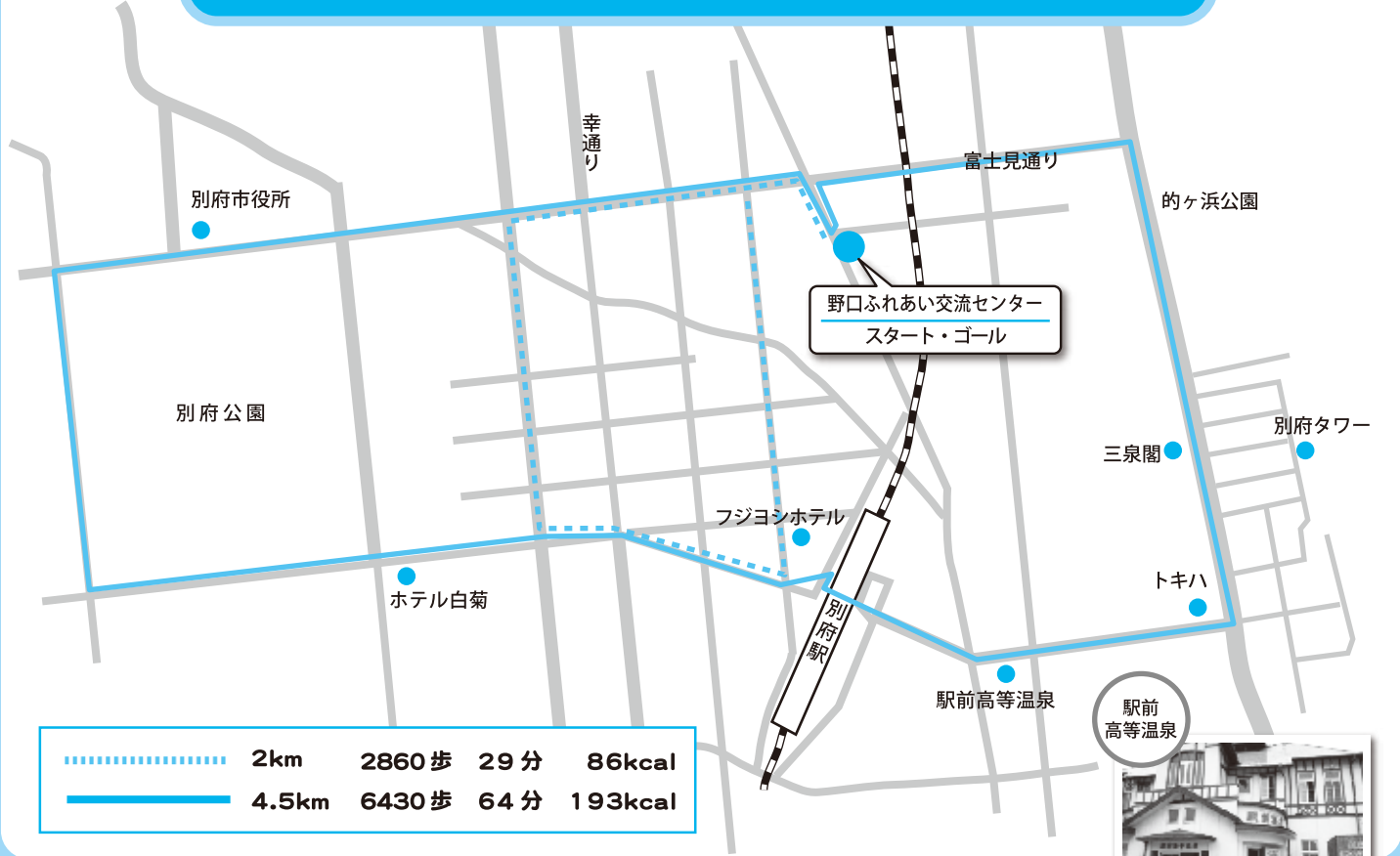
後援／大分合同新聞社・CTBメディア

※別府市協働のまちづくり事業補助金の助成を受けています。

# 東莊園・石垣西地区 ウォーキングコース



# 野口地区ウォーキングコース



※コースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。