

かむカム たくさん噛む COME 健康セミナー

噛む力が強いほど赤くなる仕組みのガムを
1分間噛んで、
自分の噛む力を確認します。



主催：城南公民館

咀嚼（そしゃく）の大切さを学
び、食生活のあり方を見つめ直し
て健康について考えていきます。

令和6年9月1日（日曜日）

- ★時 間：午前10時～11時半
- ★場 所：城南公民館（学習室1・2）
- ★対 象：どなたでも
- ★定 員：20人（申し込み多数の場合抽選）
- ★参加費：無料
- ★受 付：8月1日（木）～8月20日（火）
- ★講 師：坂ノ下典正さん
（お菓子メーカー「健康咀嚼（そしゃく）指導士」）



※ お車は、必ず南側の文化センター駐車場をご利用ください。



申込方法 以下のいずれかでお申込下さい。

- 文化センター窓口 63円普通はがきをお持ち下さい。（申込者の住所・氏名を記入）
- 往復はがき（締切日必着） 往信 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号
- 熊本市城南公民館ホームページより（QRコードからもどうぞ）

現在ご案内中の講座→よろず申請本舗希望講座→

利用規約に同意→メールアドレス記入→送信



※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください。

（問い合わせ先）〒861-4214 熊本市南区城南町舞原 394-1
熊本市城南公民館（火の君文化センター内）TEL0964-28-1800