

ハナ マル ニイ マル
8020
健康社会フォーラム

県民公開講座
参加無料 お申込み不要

ご参加の方
全員に
プレゼント
進呈!

“めざせ生涯自立歩行!
口から変えるあなたの未来”

2026
11.29 日
10:00~12:30

アピオあおもり
イベントホール
青森市中央3丁目17-1



アピオ
あおもり

基調
講演

**健康寿命延伸のための
生活習慣戦略**

～エビデンスが導く筋トレ・食事・睡眠の統合的アプローチ～

日本体育大学 体育学部 教授 岡田 隆 先生

① トレーニングしていい人、休むべき人?
～自律神経から考える運動・食事・休養～

ケアスマイル青森代表取締役 大里 洋志 先生

② カみのないスイング、そのヒントは?

プロゴルフコーチ 平山 星風 先生

ディスカッション コーディネーター：スポーツデンティスト 杉田 直人

令和8年度

青森県歯科保健啓発図画・ポスター・標語コンクール特選・金賞作品展
(図画・ポスターは印刷物を掲示します)

8020 健康社会宣言

8020健康社会とは、県民の皆様が生涯にわたり自分の力でものを食べ、美しく生活ができ、健康で質の高い生活を送ることができる社会です。8020健康社会実現のため、私たち青森県歯科医師会会員は、地域の「かかりつけ歯科医」として歯科医療、歯科口腔保健活動を通じて県民の皆様の生活を支援していくことを宣言いたします。

主催：一般社団法人 青森県歯科医師会

お問合せ：017-777-4870 URL: <https://www.aomori-da.org/>

