

令和8年度

下郷地区まちの保健室を開催します！

～ふれあい・つながり・安心安全な地域へ～

テーマ：健康寿命を延ばそう！～健康八快～

* 健康八快(快食・快眠・快便・快笑・快談・快声・快步・快尿)を意識して健やかに生きる知恵を学ぶ

* 人生100年時代住みなれたところでなじみの人々と共に生きるために備える

内容・開催日程

	開催日	内 容	場 所
第1回	5月30日(土) 9:30～11:30	・ぐっすり眠って元気に！ 鳥取ヤクルト販売 椿ひろみ 氏 ・栄養バランス～さあ にぎやか いただく～ まちの保健室実行委員長(保健師) 山本照恵	上光好公民館
第2回	6月18日(木) 13:30～15:30	・歯と口の健康～お口の力 パワーアップで健康アップ～① 講演:「歯周病の原因について」 鳥取県中部総合事務所倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美 氏 ・あなたのための健康づくりを考えましょう！鳥取大学医学部学生	下郷公民館
第3回	7月6日(月) 9:30～11:30	・笑って 歩いて ワッハハ 実践 「夢ノート」 梨花の会(在宅保健師) 藤村成美 氏 ・あなたのための健康づくりを考えましょう！ 鳥取看護大学学生	下郷公民館
第4回	8月18日(火) 9:30～11:30	・歯と口の健康～お口の力 パワーアップで健康アップ～② 講演:「お口のお手入れ道具の選び方」 鳥取県中部総合事務所倉吉保健所 歯科衛生士 森本小由美 氏 ・きれいな姿勢で若がえり！若がえり大作戦 「骨盤・リンパマッサージ」 merci 岩本直子 氏	下郷公民館
第5回	9月13日(日) 9:30～11:30	・認知症を理解し、最高の人生を考える 「頭健康チェック」 琴浦町すこやか健康課 ・ドキドキ ワクワクお楽しみ会	三保公民館
第6回	9月20日(日) 9:30～11:30	祝 「敬老会」 ・転倒予防 転んでも骨折しない体づくり 町民トレーナー岩崎政雄 氏 ・ドキドキ ワクワクお楽しみ会	劬公民館
第7回	11月5日(木) 9:30～11:30	・老いも若返るもあなた次第！ 楽しく・遊び・学ぶ 「マグカップ クッキング」 まちの保健室実行委員 ・音読、見えにくい方への読書の喜び 琴浦町図書館	下郷公民館

～問合せ先～

下郷地区公民館 電話 53-1886

