

# 下郷地区まちの保健室

～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

下郷地区以外の方の参加も大歓迎です！



## 第2回

日時 令和8年6月18日(木)  
13:00 受付～15:30

場所 下郷地区公民館

持ち物 健康手帳、飲み物

内容

○歯と口の健康～

お口のカ～パワーアップで健康アップ～①  
「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

13:40～14:45

○あなたのための健康づくりを考えましょう

「正しい血圧の測り方」

鳥取大学医学部学生

14:50～15:00

○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校

15:05～15:20

○健康相談(希望者) 15:20～



## 第4回

日時 令和8年8月18日(火)  
9:00 受付～11:30

場所 下郷地区公民館

持ち物 健康手帳、飲み物

内容

○歯と口の健康～

お口のカ～パワーアップで健康アップ～②  
「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

9:35～10:10

○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

10:10～11:00

○ピーチク・パーチクすすめとめだかの学校

11:00～11:15

○健康相談(希望者) 11:15～

**\*健康な毎日は、日々の努力と継続なり！**

※参加を希望されます方は、**5月29日(金)まで**に下郷地区公民館へお申し込みください。

下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援

問合せ・申込先 下郷地区公民館 (TEL 53-1886)