

元気のヒントがここにある！

回覧

健康いきいき フェスティバル

2024 参加無料



歯の悩み？介護のこと？生活習慣病が心配？あなたにぴったりの情報が見つかる！
もちろん、無料！キッズコーナーも充実！家族みんなで楽しめます！

イベント内容は
裏面でチェック！

「あなたの睡眠が変わる快眠講座」 ～子育てと働く世代の健康づくり～

「なかなか眠れない」「寝たのに眠気がとれない」「子どもの寝る時間が不安」…
といったことはありませんか。
睡眠の専門家からコツを学んで、ぐっすり快眠生活を送りましょう！！

講師

滋賀医科大学精神医学講座所属

睡眠健康指導士（上級）

さがら

あいこ

相楽 愛子 さん

定員

100名

多数の場合
抽選

場所

ガレリアかめおか 2階大広間

申込

8月19日（月）までに
健康増進課に電話、2次元バーコードから

8/25
SUN.

10:15
受付

10:30
開演

12:00
終了

申し込む



8/25 SUN.

10:00-15:00

ガレリアかめおか
1階コンベンションホール

同時開催

詳しく見る

歯のひろば

歯の健康は、人生を豊かにするカギ！



協力

NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト 亀岡市歯科医師会 亀岡市社会福祉協議会 亀岡市地域医療・介護・福祉連携推進会議 亀岡シメズ病院
亀岡市薬剤師会 亀岡市食品衛生協会 京都府看護協会 京都府口丹波歯科医師会 京都府歯科医師会 京都府歯科衛生士会丹波支部
京都府南丹保健所 明治安田生命保険相互会社（50音順）

イベント盛りだくさん！



01

ケアのコツ教えます

歯のひろば

歯科医師・歯科衛生士による歯の相談

- 虫歯になりやすさテスト
- フッ化物塗布
- 目を見るバイ菌
- お口のワンポイントアドバイス



02

専門家に聞ける！

介護予防コーナー

- フレイルチェック
- 「パ・タ・カ」発音テスト
- いきいき健幸ポイント制度
- 電動車イスの試乗
- 軟骨伝導イヤホンの体験



05

キッズもいっしょに体験

おくすりコーナー

■ 薬剤師によるお薬相談

薬剤師になってみよう！

- ・ お菓子を薬みたいに袋詰め
- ・ 軟こうをまぜて容器に入れる体験

06

目指せ！輝くバ(ゴコロ)と身体(カラダ)

キラリ★ココカラ介護予防塾体験コーナー

- リズム体操
- かんたん筋力トレーニング など

07

カンタン！健康チェック

測定コーナー

- 血管年齢測定 骨密度測定
- 血圧 身体計測 など

03

将来の変化に備える

生活支援コーナー

- 市内医療・介護施設の紹介
- 福祉用具体験
- 医療・介護相談



04

野菜消しゴムもらえる

食のコーナー

- 野菜の重さを当てよう！
- 栄養士おすすめレシピを紹介



08

あなたの生活大丈夫？

がん・生活習慣病予防コーナー

- ロコモチェック
- アルコールパッチテスト
- 予防できる糖尿病
- がん・生活習慣病の最新情報



09

脳と身体をケア

休養・こころの健康コーナー

- 良い睡眠をとるためのコツ
- こころの体温計 など