

100歳まで笑って、食べて、おしゃべりしよう！！



健口講座



お口の些細な衰えを年のせいにしていませんか？
全身の健康にもつながる歯と口の健康について専門家から学び、
生涯、自分の歯で噛める生活をめざしましょう！

参加費 無料

(お口に関するプレゼントもあります)

○とき

令和7年10月24日(金曜日)
午後1時30分～3時30分
(受付時間 午後1時00分～1時30分)

○ところ

亀岡市役所 1階 市民ホール

○講座内容

- ・講話「お口の健康づくりについて」
～健康で活動的な毎日を過ごすコツは、お口の健康にあり～
- ・歯科衛生士によるミニ講話
口腔ケアの方法
お口の体操、唾液腺マッサージなど

○対象者

亀岡市にお住まいの40歳以上の市民

○申し込み方法

- ・健康増進課に電話、窓口または市役所申し込みフォームより申し込み
- ・締め切り 10月16日(木)まで
- ・定員 50人(先着順)

○講師
大阪大学
大学院医学系研究科
保健学専攻
岡本 成史 教授



毎日の歯みがきにお口の体操をプラスして
のばそう、健康長寿！

《お問い合わせ》

亀岡市役所1階 16番窓口

健康福祉部 健康増進課 健康づくり係

電話 0771-25-5004(直通)

