

# 北8020 メイト会

北8020 メイトお出かけ学習会



育児サークルでの紙芝居



健康のつどい



## 【活動拠点】

北保健センター

## 【参加するには?】

「8020 健口講座」修了者

## 【活動日時】

定例会：毎月第2金曜日  
午後1時30分～3時00分

## 【活動内容】

～ 歯と口の大切さや、健康づくりの輪を地域に広げる活動を行っています ～

### ●主な活動

- 1.定例会・・お口の体操や活動の報告や今後の取り組み検討、啓発グッズの作成など
- 2.学習会・・噛むことの大切さを知るためのカムカムクッキング、講師を招いての学習
- 3.お出かけ活動・・地域に出向き、歯や口の健康の大切さを伝えています
  - ①子育てサークルで紙芝居やブーピー風船づくり(口の周りの筋肉を使うおもちゃ)
  - ②老人会等でお口の機能低下予防のためにのばし歌(呼吸調整)やお口の体操
- 4.健康づくりイベント参加・・  
北区健康のつどいで歯と口の健康コーナーを担当し、歯みがき圧測定などを行い歯と口の大切さを伝えています。

令和7年11月現在