

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

【活動日時】

定例会：毎月第2金曜日
午後1時30分～3時00分

【参加するには？】

「8020 健口講座」修了者

【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プープー風船づくり(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

お問い合わせ先

堺市北保健センター

電話：072-258-6600

FAX：072-258-6614