

## 妊婦教室

健康福祉部健康推進室  
(あいあい ☎84-3316)

- と き 6月24日(水)  
午後1時30分～3時
- ところ あいあい1階集団指導室
- 内 容 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についてのお話、参加者同士の交流
- 対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫
- 定 員 12人(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳
- 申込開始日 5月20日(水)
- 申込方法 健康福祉部健康推進室へ電話または直接お申し込みください。
- ※申込時に簡単な問診をします。

## ぽっぽくらぶ親子教室

関子育て支援センター  
(☎96-0203)

- と き 6月10日(水)  
午前10時30分～11時
- ところ 関子育て支援センター(関乳幼児センターアスレ内)
- 内 容 親子で守ろう歯の健康
- 講 師 健康福祉部健康推進室保健師、歯科衛生士
- 対象者 0歳児から就学前の乳幼児とその保護者

参加費 無料  
※申し込みは不要です。



## 第2回 井村久美子さんスポーツ教室

西野公園体育館(☎82-1144)

- 女子走り幅跳び日本記録保持者・北京オリンピック代表の井村久美子さんによるスポーツ教室を開催します。
- と き 6月7日(日)  
午前10時～11時45分
- ところ 西野公園運動広場  
※雨天時は西野公園体育館
- 対象者 小学生
- 定 員 50人(先着順)
- 参加費 300円(スポーツ保険料含む)
- 持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装
- 申込開始日 5月16日(土)
- 申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へお申し込みください。

## 昼生ニコニコ教室 ～棒体操～

きじゅえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
(☎84-1212)

- と き 5月28日(木)  
午後1時30分～3時
- ところ 昼生地区コミュニティセンター
- 対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人
- 参加費 無料
- 持ち物 新聞紙(朝刊1部)、上靴
- ※申し込みは不要です。

## 亀山学校 介護保険制度を知る ～第6期介護保険事業計画について～

亀山在宅介護支援センター  
(☎83-5920)

- と き 6月11日(木)  
午後1時30分～3時
- ところ あいあい2階大会議室
- 説 明 健康福祉部高齢障がい支援室
- 対象者 医療・介護・福祉や介護予防などに関心のある人
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 共 催 亀山医師会
- ※申し込みは不要です。

## さあ！はじめよう 介護予防

Vol.2 お口の健康について①

亀山地域包括支援センター「きずな」  
(あいあい ☎83-3575)

### ●口腔機能向上の必要性

口腔機能には「かみ砕く・飲み込む」、「唾液を分泌する」、「言葉を発する(発音)」、「表情をあらわす」など、さまざまな役割があります。

食べることやコミュニケーションのために口腔機能を維持、向上することは、栄養改善や筋力の向上など、体の健康につながるほか、人や社会との交流により、閉じこもりやうつ病の予防にも効果が期待できます。

### ●口腔ケアについて

健全な口腔機能と良好な口腔衛生状態を保つためには口腔ケアが必要です。

口腔ケアをすることで虫歯予防だけでなく誤嚥性肺炎や口臭、お口の病気などを予防し、QOL(生活の質)を高めることができます。

※次回「お口の健康について②」では、口腔ケアの具体的な方法をお知らせします。

