

-2026-  
**6/7**  
SUN DAY



参加★  
無料/

# 歯と食の 健口ひろば

けんこう



会場：アオーレ長岡 長岡市大手通1丁目4-10



交流ホールBC 10:30～12:00

げんきだいさくせん

## カラダ元気大作戦！

年中～小学3年生の  
子どもと保護者 対象

※ご兄弟での参加を希望する場合で、対象年齢と異なる方がいる際は申込時にご相談ください。

ながおか  
減塩うま味ランチ  
プレゼント！



前半★親子で知ろう！

ごはんの話

スポーツキッチン長岡 管理栄養士

講師：山岸 美恵子 氏

こどものカラダづくりに大切な栄養について  
親子で楽しく学べるお話です。

後半★親子で楽しく！

運動あそび

日本コーディネーショントレーニング協会 認定講師

講師：小田 俊一 氏

NHK「おはよう日本」でも紹介された運動講座  
親子でワクワク！ドキドキ！の楽しい運動です。



申込

5月7日(木)から  
6月1日(月)まで

25組  
先着

長岡市健康増進課  
☎0258-39-7508  
(平日 8:30～17:15)



専用フォーム↓

【主催】長岡市健康増進課

## ナカドマ 10:00～15:00

はくち  
歯と口の  
けんこうしゅうかん  
健康週間



【主催】長岡歯科医師会

はくちけんこう  
歯と口の健口クイズ

参加者には  
口腔ケア用品  
プレゼント！



はくち  
子ども歯ツピーチャレンジ

(小学生以下対象)

クイズに挑戦して歯みがきグッズをゲット！  
もぐかみチャレンジ  
～もぐかみパワーを知ろう！～

カミカミテスト

不思議なガムで  
かむ力をチェック！

けんこう  
健口テスト

発声しながら  
お口の機能をチェック！

かたたいけん  
型どり体験

(小学生以下対象)

指の型を作ってみよう！



アオーレ  
はくち  
歯医者さん  
歯と口の健康相談  
ブラッシング指導

お問い合わせ：長岡市 健康増進課 〒940-0844 長岡市幸町2-1-1 0258-39-7508(平日8:30～17:15)