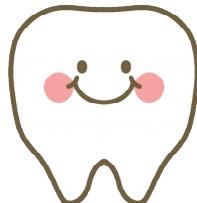


食べて元気！健康長寿を目指して
～健康ながらだはお口の健康から～

参加費 無料

第10回



食と歯の フェスティバル in やすぎ

令和7年 11月22日(土) 13:30~16:30

安来中央交流センター 安来市安来町896-1

受付	1階	13:15~	
オープニング	3階音楽室	13:30~	市長あいさつ／出演：安来幼稚園の園児さん
8020表彰式	3階音楽室	13:40~	8020表彰状授与／代表者あいさつ

講演会 3階 講義室 14:20~15:50

演題 「よく噛むことはよく生きること」

講師 千葉市「高浜デンタルクリニック」勤務
歯学博士 健康咀嚼指導士 料理研究家

たぬま あっこ
田沼敦子氏



要申込

11月21日(金)までに下記電話番号、右下2次元
コード、または裏面申込用紙にて申し込みください。

身近な食材で誰にでもできる調理法で
よく噛む「噛むかむクッキング」を提唱

申込み・問い合わせ：安来市いきいき健康課 TEL:0854-23-3220

主催：安来市

共催：安来市歯科医師会/島根県安来地区歯科衛生士会/安来市教育委員会/安来市社会福祉協議会/
安来市私立保育連盟/安来地区栄養士会/安来市食生活改善推進協議会/島根県薬剤師会安来支部/
島根県農業協同組合やすぎ地区本部/島根県国民健康保険団体連合会/安来市国民健康保険
後援：安来市健康推進会議





おくちを使って遊んでみよう♪

口周りの筋力が弱いと、おくちぽかんや発育、飲み込み等に影響があります。楽しく遊びながらおくちのトレーニングができる方法を紹介します。

島根県安来地区歯科衛生士会



試 食

よく噛んでおいしく食べようかみかみレシピ

チャレンジしよう!!
「ぱりぱりピザ」

好きな具を選んでその場で作って食べることもできます。

安来地区栄養士会

保育園・こども園等の食育取組展示

- ・あゆみ保育園
- ・ふたばこども園
- ・みゆきこども園
- ・やすぎこども園
- ・あかえこども園
- ・城谷こども園
- ・認定こども園ひろせ保育園
- ・認定こども園荒島
- ・認定こども園大塚
- ・認定こども園飯梨
- ・給食センター



物忘れチェック

物忘れ相談プログラムで物忘れのチェックをしてみませんか?

数分でチェックできます



安来市地域包括支援センター



試 食



試 食

歯が強くなるレシピ

- 「どじょうのから揚げ」
「かみかみ和え」
「卵の花もち」



安来市食生活改善推進協議会



試 飲

小松菜パワーで歯を強く!

カルシウムたっぷりの特製スムージー



JALしまね やすぎ地区本部



健康チェック・相談

健康状態を確認してみませんか?

血圧測定
血管年齢測定
骨密度測定
フレイル相談

安来市いきいき健康課
島根県国民健康保険団体連合会



ベジチェック®

1日の野菜摂取目標量は350g

手のひらをセンサーにあてるだけで、推定野菜摂取量が測定できます。



明治安田生命



お薬相談

お気軽にご相談ください



島根県薬剤師会安来支部

| 1月22日(土) 食と歯のフェスティバルinやすぎ 講演会 申し込み用紙

FAX送信先 0854-32-9230

氏名	連絡先(TEL)