-2026-

6/7 SUN DAY

参加無料

ながおかウエルネスチャレンジ 健康ポイント対象

歯と食のけんこう ひろば

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

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

日本コオ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

健康増進課へ電話または
専用フォームでお申込みください。

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

歯と口の健康週間

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！

こども歯ッピーチャレンジ
（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！～

アオーレ歯医者さん
歯と口の健康相談
ブラッシング指導

カミカミテスト
不思議なガムで
かむ力をチェック！

型どり体験
（小学生以下対象）
指の型を作ってみよう!

健口テスト
発声しながら
お口の機能をチェック！

【主催】長岡歯科医師会

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)