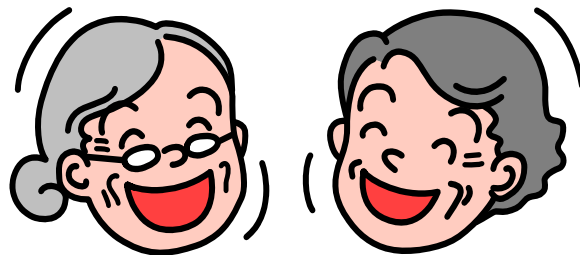


健^{けん}口^{こう}体操 いきいき で 笑顔!

口から始める介護予防

8月21日(金)

午前10時~11時半



大野北公民館 3階 第1小会議室

食事やおしゃべりなど、いきいきとした生活を続けるために欠かせないのが、実は、お口の健康維持です。

固いものや飲み込みにくいものでも、いつまでも美味しく食べたい! すっきり笑顔でおしゃべりを楽しみたい! そんな方にお勧めです。今のご自分の口や喉の状態を知って、これから先に備えませんか?

健口体操はお顔のシェイプアップにもなるんですよ

★講師：原 眞奈美氏 (健康運動指導士)

★参加資格：65歳以上の方

★参加費：無 料 ★持ち物：タオル、飲み物

★申込方法：下記へお電話ください!

申込締切…7月31日(金)



お申込み・お問合せ先

大野北第2高齢者支援センター TEL 768-2195

担当：坂本・山田

受付時間：平日の午前8時半~午後5時

* 介護予防教室/この事業は相模原市の委託を受けて実施しています