

令和7年度 第5回

さ吉くんで元気!体操普及リーダーフォローアップ教室

「口から作るさかしいからだ」

～お口の健康と肩・首・顔のストレッチ～

日時： 令和8年1月26日(月)

13時30分～15時00分

場所： **国東市隣保館**

(武蔵町古市1138-1)



講座内容

①健康で長生きするためのお口のケア・口腔体操

講師：厚田 由香氏 (国東市地域包括支援センター 歯科衛生士)

②お家でできる肩・首・顔周りのストレッチ

講師：廣瀬 大地 氏 (健康運動実践指導者)

- 上靴をお持ちください。
- 動きやすい服装で、水分補給の準備をお願いします。
- 事前申込が必要です。

下記までご連絡ください。



お口が元気だと、体も脳もいきいき!かんたん口腔体操で、毎日の「食べる」「話す」がもっと快適に。歯科衛生士さんと健康運動の先生と一緒に、楽しく学んで、すぐに使えるヒントを持ち帰りましょう。ぜひお気軽にご参加ください♪

市民公開講座
どなたでも参加
できます!



参加申込・お問い合わせ

国東市社会福祉協議会 週一元気・サロン係 (田城)

Tel:0978-67-1283 Fax:0978-64-7101