

健康講座

小竹図書館・練馬区健康部健康推進課 連携事業

ねりま お口すっきり体操

～お口のストレッチをしよう～

お口は、高齢者の健康を維持する要となる部分です。

「ねりま お口すっきり体操」は、お口の機能低下予防に効果的な体操です。

体を動かすために大切な筋肉のストレッチなども行いながら、介護予防について学びましょう。



口腔ケアについての説明（歯科衛生士）



ねりま お口すっきり体操の実演（歯科衛生士）



上半身・足のストレッチ体操（健康運動指導士）



音楽を使ったリズムカルな体操（健康運動指導士）

※参加者には歯ブラシを差し上げます
※当日は動きやすい服装でご参加ください

日 時：令和7年

6月19日(木)

午前 **10時半～12時**

申込締切日：6月9日（月）抽選発表日：**6月12日(木)**以降

（申込締切日に定員に満たなかった場合、カウンターまたは電話で、先着順で申込みを受け付けます。）

講 師：練馬区健康推進課
北保健相談所 歯科衛生士 花岡氏
健康運動指導士 小俣 淳子氏

場 所：小竹図書館 2階会議室

定 員：12人（事前申込制）

※申込みが定員を超えた場合は、抽選になります。

対 象：一般（60歳以上の高齢者およびその家族）

申込み：小竹図書館カウンターまたは電話にて

