

健康づくり講座 〈大谷〉

令和4年11月18日(金)第5回健康づくり講座を大谷公民館で開催し、22名の参加があり、「健康は健口(けんこう)から」と題し、和歌山歯科衛生士会より坂本 佐知子先生に講師に来ていただきました。

お口の働きや、噛む力・歯みがきの重要性、またお口の体操などご指導いただきました。お口の体操は家ですぐに始められるものばかりで、みなさん熱心に取り組まれていました。

健康づくり講座はどなたでも参加していただけますので、ご近所の方を誘ってぜひご参加ください。次回は妙寺公民館で開催します。お問い合わせは下記事務局まで…



しあわせたいそう 歯あわせ体操

- ① 肩の上げ下げ
- ② 胸開き(ちょうだい体操)
- ③ 首の体操
- ④ 口の開閉体操
- ⑤ 唇の体操
- ⑥ 舌の体操
- ⑦ 頬をふくらましと口すぼめ体操
- ⑧ 発声練習(パタカラ)
- ⑨ 深呼吸とつばゴクン
- ⑩ だ液線のマッサージ

詳しい内容については、和歌山歯科衛生士会ホームページをご覧ください😊

エプロンを使って舌の体操の説明をしています!!



かつらぎ町
老人クラブ連合会 事務局
(かつらぎ町社会福祉協議会内)
住所:かつらぎ町丁ノ町 2338-2
☎ :0736-22-4311