



はじめよう！お口から始める健康

えんげ ～嚥下体操でいつまでも元気に～

「固い食べ物が噛みにくくなり、むせることが増えた」など、お口のお悩みや心配はありませんか？小さなトラブルでも、歯やお口の動きが衰えている可能性があります。口腔機能の低下は、噛みにくい、むせる以外に栄養状態の悪化から筋肉が痩せ、体力の低下により外出の機会も少なくなる原因のひとつです。口腔機能を健やかに保つことは、健康寿命を延ばすことに繋がります。お口のお健康についての“コツ”を言語聴覚士から学び、健康寿命を延ばしましょう。皆さまのご参加をお待ちしております。



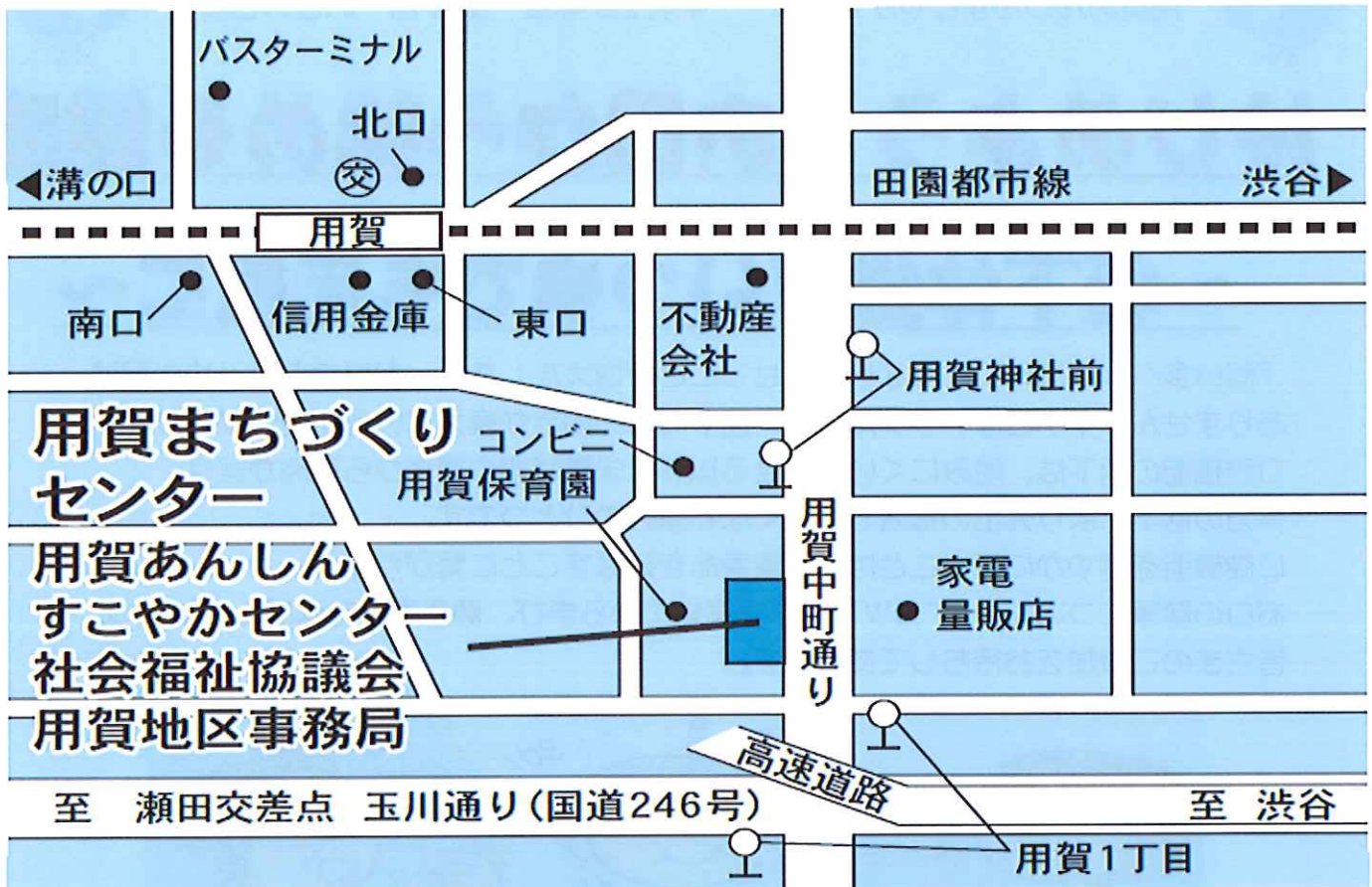
- 【日 時】 平成 30 年 1 月 19 日 (金)
午前 10 時 00 分 ～ 午前 11 時 30 分
- 【講 師】 公益財団法人世田谷区保健センター 世田谷区立総合福祉センター
言語聴覚士 高橋 真由美 氏
- 【内 容】 講話（口腔機能について） と 嚥下体操
- 【会 場】 用賀まちづくりセンター 3 階 活動フロア（用賀 2-29-22）
※裏面に地図あります。
- 【費 用】 無料
- 【定 員】 30 名（先着順）

< お申込み・お問い合わせ >

用賀あんしんすこやかセンター 電話：03-3708-4457

受付時間：月曜日～土曜日（日祝を除く）午前 8 時 30 分 ～ 午後 5 時 00 分

担当：岡田・井戸川



住所：世田谷区用賀2-29-22
「用賀まちづくりセンター」

交通

- 田園都市線「用賀駅」下車 東口から徒歩5分
- ◆東急バス
 - ◎用賀駅～祖師谷大蔵駅
または関東中央病院行きで
「用賀駅」下車 徒歩5分
 - ◎田園調布駅～世田谷区民会館行きで
「用賀神社前」下車 徒歩2分
 - ◎渋谷駅～二子玉川駅行きで
「用賀1丁目」下車 徒歩7分