

参加費  
無料

## 発声の為の準備体操・嚥下体操

ストレス解消！  
健康管理！！  
どなたでも大歓迎！

誤嚥予防の為のリハビリとして飲込みに必要な肩周りや首・顔・口の運動やストレッチ、舌の体操、ノドの体操等を行います。  
どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加下さい。

### ストレッチ

顔やノドの筋肉を上手に動かすために、体全体の筋肉をほぐしましょう。

### 顔の体操

発音や発声を良くするために、顔の筋肉を柔らかくほぐしましょう。

### 誤嚥予防

誤嚥予防は若いうちからです。いろはを身に付けましょう。



**期日** 12月18日(火) 15時～16時(10分前にはお越しく下さい。)

**場所** 今井整形外科医院 旧館 多目的フロア

**参加費** 無料

**対象** どなたでも参加できます。定員：20名

**申込** 12月14日(金)までに、お電話か直接、お申し込み下さい。

(定員になり次第締め切りとなります。)

今井整形外科医院 TEL055 - 232 - 7411