

健康講座

参加無料

お口を弱らせない 「飲むトレーニング」

一口量を増やさないと食事が減って筋肉が落ちてしまうよ！

栄養不良や脱水が筋肉を減らす原因となるので、一口量を測り、飲む練習や体操を行います。



60歳以上の
市内在住の方

11月14日(金) 午後2時～3時
北条老人憩の家

講師： 石山 節子 さん
あるくらぼ歩行研究所 理学療法士
「だいとう人財問屋」登録講師

持ち物：水分補給の飲み物・タオル
服 装：ストレッチのできる服・滑り止めの無い靴下

お申込み 11月5日(水)～ 先着20名

お申込み お問合せ

大東市立北条老人憩の家 ☎ 072-878-4651