

講演者 **大和市民**

日時 **4月18日（火）**
13:30～14:00

場所 **大和市文化創造拠点 シリウス**
4階図書館 健康テラス

申込 **不要**

参加無料
どなたでも
ご参加 OK

市民が主役！

あなたも
講師講座



たくさんさんの参加を
お待ちしております！

"お口から始まる健康"

けんこう

健口体操は、音楽に合わせて口や顔の筋肉を動かして口腔機能を高める体操です。

唾液がよく出る、舌が滑らかに動き会話がしやすくなる、食べ物が飲み込みやすくなる等の効果があります。

いつまでもおいしく「食べ」、いつまでも楽しく「話す」ことができるように健口体操をはじめませんか！

講師の紹介

平成24年度より神奈川県厚木保健福祉事務所での育成研修を受け、8020運動推進員として普及活動をしています。

8020運動！
お口の体操で健康に