

# 死亡原因 第6位

宮川生涯学習センター

高齢者  
講座

誤嚥(ごえん)性肺炎の予防

**「やってみよう！お口体操」**

新型コロナウイルスで、話す機会が少なくなった  
「口の周りの筋肉が落ちてきている」「口に入れて食べる力もダウン」  
食べられなくなったら終わりです。

そんなことにならないように、お口体操やってみませんか？

日時

**7月26日(火)**

午前10時～午前11時30分

場所

宮川生涯学習センター A研修室

対象

宮川生涯学習センター地区内高齢者：15名程度

講師

宗像由加里 先生 (健康運動指導士)

参加費用

無料

**昨年に引き続き、大人気！**

準備

汗ふきタオル・飲み物・・・あとはお体ひとつだけ

内容

誤嚥性肺炎予防のために日常生活で心掛けたいこと  
嚥下力を上げる体操(お口体操・トレーニング)

申込期間

7月1日(金)～7月15日(金)

【申し込みは、宮川生涯学習センター 電話(FAX) 54-2340】

