

いきいき百歳体操



★場 所 川ノ下会館

★日 時 毎週金曜日

10時30分～11時30分

元気にいきいきとした高齢期を過ごすため、
DVD 動画を見ながらの筋力体操をし、その後
唾液線マッサージが入った「お口の体操」をして
います。この体操は、誤嚥^{ごえん}の予防にもなります。
皆さん参加してみませんか。

(代表 中野昭子)

