

「曇みのぐんぐん体操」に続いて

NEWS



渋川市オリジナル体操 第2弾！！

ずう〜っと食べ体操

自宅で毎朝続
ければお顔が
ピカピカ☆



筋トレの準備体
操にも最適！

お口の若さを保つ渋川市オリジナルの体操ができました！

その名も『ずう〜っと食べ体操』

毎日続ければ、いつまでも美味しく食べられるお口になるうえ

お顔もピッカピカに輝いて**若返る魔法の体操**です。

あなたの介護予防ステーションやサロンでまずは試してみませんか？

- * みんなで楽しくできる。
- * すぐに覚えられるから自宅でもできる。
- * 子どもと楽しくできる。
- * 渋川広域リハビリテーション支援センターとの共同で作成。しかも
渋川地区摂食嚥下研究会が監修だから効果抜群！

お得なポイント

Check!
👍

介護保険課介護予防係へご相談ください。

窓口または電話（22-2116）

市から講師を派遣します！

