

令和7年度高麗川南公民館 サークル体験講座

ご えん

誤嚥性肺炎を防ぐ体操 体験講座

のどし体操

声がかすれる!ものが飲みにくい!むせやすい!
一緒に「のど」を鍛えて誤えん性肺炎を防ぎましょう。

日 時：7月6日（日）

午後1時30分～3時30分

場 所：高麗川南公民館 集会室

対 象：65歳以上

参加費：100円※資料代

持ち物：飲み物

申込み：不要。体験講座当日に直接いらしてください。



〔問い合わせ〕 高麗川南公民館
042-989-1000