

新郷公民館

若 返 り 健 康 講 座

12月のテーマ・内容

口の健康について～嚥下（飲み込み）の力を鍛えましょう～

1. 嚥下の不具合→誤嚥性肺炎または窒息
2. 厚労省人口動態統計
3. 嚥下体操
4. いつやるか？

講師：NPO 法人 埼玉県健康管理士会 小林 生央

冷えと健康生活 ～寒い季節の冷え対策～

1. 冷えるってどんなこと
2. からだが冷えると悲鳴をあげる
3. からだを冷えから守り健康な毎日を送りましょう

講師：NPO 法人 埼玉県健康管理士会 岡 章次

日時 12月19日（金）14時～15時30分

場所 新郷公民館 1階・講座室1号

申込み 当日、会場にお越しください

受講料 無料

お待ちしております。

問い合わせ 新郷公民館 ☎048-281-0849

※受講時の注意事項

- （1）当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
- （2）手洗い・手指の消毒をし、マスクの着用を推奨いたします。
- （3）人と人との距離を確保してください。

