

くち お口のラジオ体操 公開健口教室 けんこう



参加無料 (事前申込制・各回先着15名様)

誤嚥性肺炎の予防、口腔機能低下予防のためのお口の健康体操をみなさんと楽しく実践しましょう。
当日はラジオの公開生放送の現場で体験できます。

日時

- ①令和元年 9月10日(火)
 - ②令和元年10月29日(火)
 - ③令和2年 2月11日(火)祝
- 午後12時30分～1時30分
(受付は12時より)

会場

コミュニティFMラジオ局
FM845スタジオ
京都リビングエフエム
京都市伏見区京町大黒町115-3
京阪伏見桃山駅、近鉄桃山御陵前駅より
京町通を北へ徒歩3分(駐車場はありません)

申込はお電話で

075-602-9443 (かけはしの会事務局)

毎週火曜日生放送

「こんにちは～声のかけはし～」

毎週火曜日午後12時30分～午後1時
市民ボランティアのやさしい声の語りかけで、まちの話題とお口の体操を放送中!
周波数は84.5MHz。またインターネット(パソコン・スマートフォン)でも聴いていただけます。



京都市お口の体操とは…

健康長寿のまち・京都市が、口腔機能の健全な育成と低下予防のため2018年に作成。
おなじみの童謡のメロディにのせて、舌や頬の運動、唾液腺マッサージを推奨。
わかりやすいイラストで紹介したパンフレットをもとに、かけはしの会では、お口のラジオ体操として毎週番組でご紹介しています。



お問い合わせ

地域と人と～かけはしの会

TEL:075-602-9443

公式ホームページ
最新情報はブログで更新

<http://kakehashinokai.strikingly.com>
<https://kakehashinokai.exblog.jp>

この事業は、令和元年度伏見区区民活動支援事業の補助を受けています。

