

学習講座



うどん作りで手・指・腕の運動。綿棒で伸ばして手のひらマッサージ。かかと足で踏んで転倒予防。

「うどん de 運動」

作って食べて楽しく

フレイル予防



おいしく、楽しく、食べて口腔嚥下の運動

ミネラルやフコダインを豊富に含んだスープ
パーカードとも称される「あかもく」を使
ったアカモク水でうどんをつくります！

11月19日
(水)

9：30～13：30

義方公民館
研修室1
(2階)

講師:作業療法士 小椋善文 氏

(米子市フレイル対策推進課)

参加費: 200円 (材料費)

先着: 16名様

※10月10日(金)から公民館にて受付けます
※参加費を添えてお申込みください

お問い合わせ

義方公民館 Tel 34-4371 Fax 34-4405 e-mail gihoh@chukai.ne.jp