

令和7年度 若竹いきいき倶楽部

第3火曜日 10:00 ～ 11:30 竹末市民センター

※ 動きやすい服装で、上靴・飲み物・タオルをご持参ください



回	月	日	曜	内 容
1	5	20	火	楽しくいこう！いきいきと！
2	6	17	火	大人のためのからだ塾～自分の身体を知ろう～ (地域でGo！Go！健康づくり事業共催)
3	7	15	火	楽しくいこう！いきいきと！
4	8	19	火	ミュージックケア（かわたTIME）
5	9	16	火	楽しくいこう！いきいきと！
6	10	21	火	ニュースポーツ大会
7	11	18	火	楽しくいこう！いきいきと！
8	12	16	火	ものづくりで脳活！切り絵で年賀状作り
9	1	20	火	新春初笑い！笑いヨガ
10	2	17	火	楽しくいこう！いきいきと！
11	3	17	火	音楽レクリエーション 脳と体をリフレッシュ (地域でGo！Go！健康づくり事業共催)

■ 都合によりプログラムが変更になる場合があります。

お口の周りと舌の筋力低下を 予防する体操

パ

くちびるを破裂させる

上下の唇
吸う・飲むのが
難しくなる
唇を開け閉めする
力を強くします

タ

舌の先を歯切れ良く

舌の先
食べ物が
押しつぶせなくなる
舌の先の力を
強くします

カ

舌の奥をのどに押しつける

舌の奥
飲み込みが
難しくなる
舌の奥の力を
強くします

ラ

舌の先をクルクルまわす

舌をそらせる
食べ物を
丸められなくなる
舌の巻く力を
強くします

