

新宿ごっくん体操講習会～「食べる力」推進プロジェクト～

# 楽しく歌って、動かして、 食べる力を鍛えよう！

食べる機能の衰えを予防するお話と  
「新宿ごっくん体操」を学びます。



ごっくんリーダー  
に登録で  
「ごっくん体操」  
DVD プレゼント



ムセる、  
飲み込みづらい・・・  
そうなる前に、  
是非ご参加ください。

講師：  
新宿区健康づくり課  
NPO 法人メディカルケア協会

## 11月30日(金) 15:30～16:30

- ◆会場：新宿地域交流館 大広間
- ◆参加費：無料
- ◆対象：新宿区在住の60歳以上の方
- ◆定員：25名
- ◆申込み：直接館受付まで。またはお電話で。  
10/26～ 定員になり次第×切。

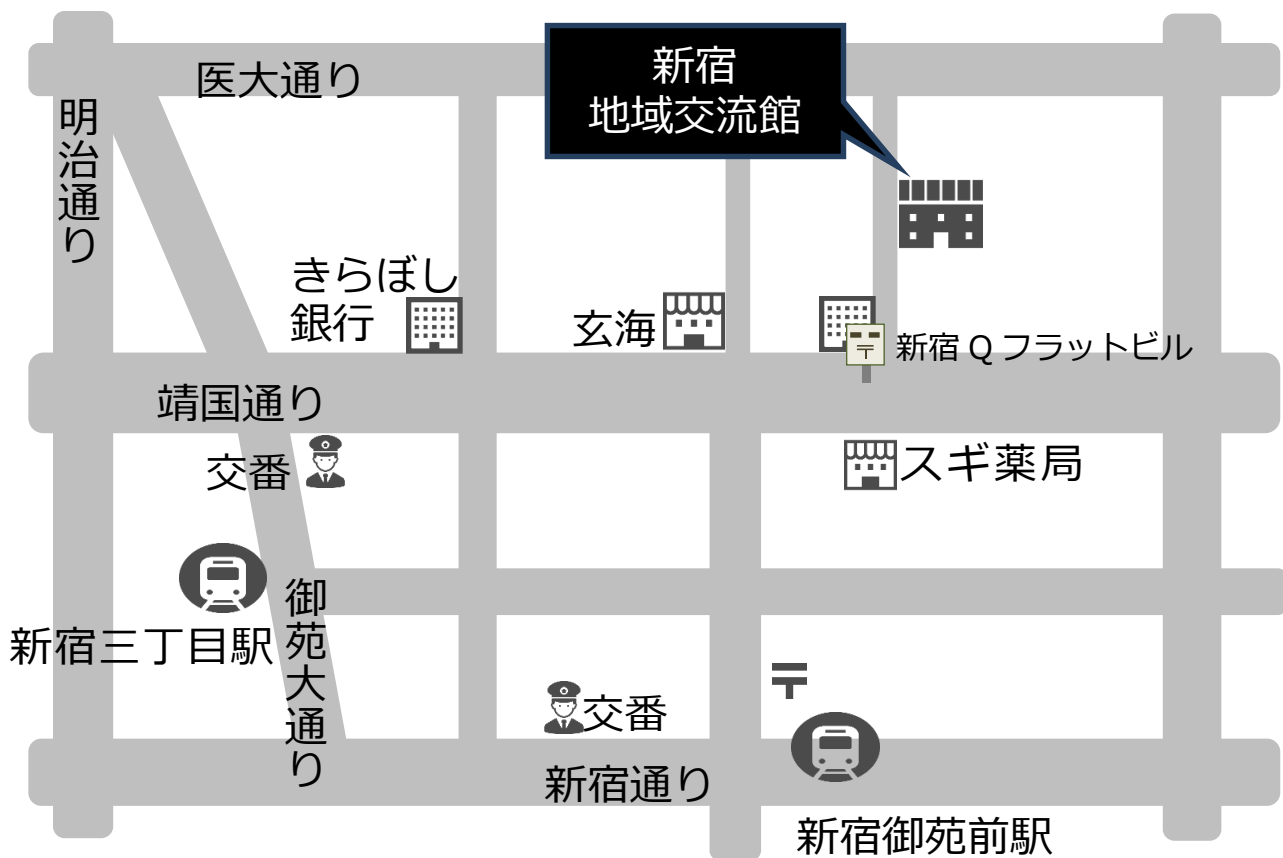


はじめてご利用の方は登録のため、健康保険証などの身分証明をお持ちください。

新宿地域交流館

〒160-0022 新宿5-3-13  
TEL/FAX : 03-3341-8955

## 案内図



- 東京メトロ丸ノ内線「新宿御苑前駅」(3番出口)から徒歩7分
- 都営新宿線「新宿3丁目駅」(C7番出口)から徒歩8分
- 都バス(白61)「新宿1丁目北」バス停から徒歩3分

### ● お願い

・ 当館には、駐輪場・駐車場がありません。  
公共交通機関をご利用いただき、徒歩でお越しく  
さいますようお願い致します。

## 新宿区立 新宿地域交流館

指定管理者：生活協同組合・東京高齢協

ブログ：<http://tsenior.net/shinjyuku/>

〒160-0022 新宿区新宿 5-3-13 TEL/FAX03-3341-8955