



ごっくん体操で
食べる力強化!

楽しく歌って動かして、
食べる幸せいつまでも

新宿ごっくん体操講習会

(夜間コース)

新宿ごっくん体操を覚えて、みんなで食べる力を一緒に鍛えましょう!

1月7日(月) 19時~20時半



会場: 落合第一地域センター 3階 第1集会室A・B

【内容】

- ① 食べる機能の維持の重要性と新宿ごっくん体操の効果
講師: 国立国際医療研究センター病院 リハビリテーション科
診療医長 藤谷順子先生
- ② 新宿ごっくん体操の実践

受講対象者

摂食嚥下機能や新宿ごっくん体操に関心のある方で、
今後、体操を地域で実践してくださる方

*** 新宿区では新宿ごっくん体操の普及を進めています。
医療・介護・保健専門職の皆様もこの機会に是非受講ください。**

本講習会を受講し、日頃の活動の中に体操を取り入れてくださる地域の団体や
グループ、医療機関や介護事業所などの方には、ごっくんリーダーとしてご登録
いただき、体操DVDと解説書を進呈いたします。

*** ごっくんリーダーとは食べる機能を維持することの大切さを知り、
「新宿ごっくん体操」を普及してくださる方です。**

定員 100名

先着順とさせていただきます。

受講料
無料

申込み・問い合わせ:

新宿区健康部健康づくり課 TEL(5273)3494 FAX(5273)3930
NPO法人メディカルケア協会 info@engechan.com