



楽しく歌って動かして、  
食べる幸せいつまでも

ごっくん体操で  
食べる力強化!

# 新宿ごっくん体操講習会



## 12月19日(水) 午前10時~11時半

会場: 戸塚地域センター 7階 多目的ホール

食べる機能の衰えを予防するお話と、  
「新宿ごっくん体操」の実践を行います♪

【講師】新宿区健康部健康づくり課  
NPO法人メディカルケア協会

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 50名 (先着順)

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

# 「新宿ごっくん体操講習会」 参加申込書

新宿区健康づくり課健康づくり推進係行

FAX 5273-3930

\* FAX番号をお間違えのないようご注意ください

ふりがな	
氏名	
ご住所	
ご連絡先 (電話番号)	



新宿区高田馬場2-18-1

- ・JR山手線・西武新宿線  
高田馬場駅  
「早稲田口」から徒歩3分
- ・地下鉄東西線高田馬場駅  
「2番出口」から徒歩3分

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