

主催／タウンニュース社  
協力／Fine Villageげんき村

さあ一緒にやりましょう!

威力  
ある

# ラフター けんこう 健口体操

お口に力をつけて

心も体も健康に

げんき村の“村長”が、楽しく元気に過ごすための秘訣を伝授

顔の筋肉を動かすことで脳にほどよい刺激を伝える「顔面体操」や口の湯きを改善して食事の飲み込みをよくする「舌体操」などで“健口”の秘訣を学びます。

日時

2024年6月19日(水) 午後2時～3時  
(1時30分開場)

講師

後藤 光子

会場

うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員

50人

参加費

無料

申込方法

うみかぜテラス窓口または電話、  
ウェブ申込フォームから

申込期間

先着順 6月14日(金)まで

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用することがあります。  
ご了承ください。



Fine Villageげんき村  
村長 後藤 光子



ウェブ申込  
フォーム

大学在学中からカウンセリングの研究に熱中し、卒業後は女子少年院の教官として入職。その後、松林ケアセンターで70歳までケアマネジャーや所長を歴任

今後の健康講座  
開催予定

- 「カラダが喜ぶ美味しい暮らし」  
日時：7月17日(水) 講師：小笹 深幸 <看護師、アートフードプロデューサー>
- 「不調から抜け出すカギは姿勢にアリ!!」  
日時：8月21日(水) 講師：猪股 甚暢 <柔道整復師、NTA整体師>
- 「わっ!ハッ!HEY!!! 80代を元気に生きる!!」  
日時：9月18日(水) 講師：後藤 光子 <Fine Villageげんき村 村長>

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9

申込・  
お問い合わせ



うみかぜテラス  
公式HP

