

練馬区プレスリリース 送付日 2018年（平成30年）6月22日

区長室 広聴広報課 広報戦略係 電話 03-5984-2693

事前のお知らせ

	<h2>練馬区ご当地体操「ねりま お口すっきり体操」で お口と体のストレッチ ～平和台図書館で講習会を開催～</h2>
と き	6月29日（金）午後2時～午後4時
と ころ	平和台図書館（平和台1-36-17）
<p>29日、区は、練馬区のご当地体操のひとつ「ねりま お口すっきり体操」の講習会（高齢者向け体操講座）を平和台図書館で開催する。</p> <p>本講習会は、口腔機能を向上させる体操を紹介することで、改めて健康について考えるきっかけにすることが狙い。当日は、健康運動指導士の原真奈美氏による「ねりま お口すっきり体操」を中心とした顔や口の体操や、音楽にあわせた体のストレッチ体操、区の歯科衛生士による「お口から考える健康長寿の秘訣」についての講座を行う。講習会の会場には、区内の図書館から集めた健康に関する本を並べて貸し出しを行っている。</p>	



▲ねりま お口すっきり体操の様子（イメージ）

### 【体とお口のストレッチ～ねりま お口すっきり体操講習会の概要】

日 時：6月29日（金）午後2時～4時（午後1時45分受付開始）

会 場：平和台図書館 3階会議室（平和台1-36-17）

講 師：健康運動指導士 原 真奈美（「ねりま お口すっきり体操」創作者）

対 象：65歳以上の方

※注釈：介護保険の認定や介護予防事業を受けている方を除く。

定 員：30名

申 込：電話で北保健相談所（03-3931-1347）まで

### 【参考①】「ねりま お口すっきり体操」について

平成20年度に作成した高齢者向けのお口の健康体操で、自宅で手軽にできる体操として区が作成した。口の周囲の筋肉を動かすことで口腔機能を維持し、唾液の分泌を促すため、いつまでも食事や会話を楽しむことにつながる。食事の前に行うとより効果的。

※区ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/hoken/hanokenko/okuchitaiso/index.html>

### 【参考②】その他、子供向けの図書館・保健相談所連携事業

歯みがきに関する絵本や紙芝居を活用して歯みがきの大切さを伝えるとともに、むし歯予防や歯みがきのポイントを伝える「絵本と歯ブラシで親子のコミュニケーション」を開催する。

内容：図書館員による歯みがきに関する絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊び、歯みがきのコツなど

開催予定：区内12館で実施予定

【問い合わせ】練馬区北保健相談所 電話：03-3931-1347