



岩瀬公民館だより

令和4年12月1日
発行 岩瀬公民館
☎561-5070

《主催講座のご案内》

多肉植物寄せ植え講座

ハマる人、続出!

日時 令和5年1月22日(日) 10時~12時
 場所 岩瀬公民館
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 (小学3年生以下は保護者同伴)
 定員 12名(先着順)
 費用 1,200円(材料費)
 講師 堀越千果氏
 持ち物 ピンセット、はさみ
 申込み 12月11日(日)から費用を添えて岩瀬公民館へ



岩瀬いちょう大学 第3回講座

誤嚥性肺炎予防の嚥下体操について、羽生総合病院の山本京子看護師から講演をいただきました。

食べ物や唾液が気道に入ることによって発症する「誤嚥性肺炎」の予防策として、特に重要な二つのポイントを教えていただきました。

- ① 適切な歯磨きとうがいの実践
- ② 発声や体操による口まわりの筋力強化



講座参加者



講師の解説

口まわりの筋力アップには『あいうべ体操』や『パタカラ体操』が効果的なようです。皆さんも、ぜひ試してみてください。

はつらつ教室

12月 5日(月)
1月16日(月)

10時~11時

※感染状況によっては、中止になる場合があります。お問い合わせは高齢介護課(561-1121)まで

12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				