

# 健康三二セ三十一

あいうべ体操



1日30セット

パタカラ体操



食事の前に各10回

嚥下おでこ体操



毎食前や空き時間に5~10回



## 看護師がお話しするミニ講座

日時：9月13日(火)

12:15頃~

場所：3階ラウンジ

栄養講座のあとはお口の健康  
について聞いて学びましょう