

目指せっ
健康長寿

レッツ倶楽部 小樽手宮店

住所:小樽市錦町 8-6 電話:0134-31-2200



マスクなしの未来は、笑顔の準備体操から
～笑顔の筋トレ、始まっています～

😊 マスクなしの未来をちょっと想像してみたら…

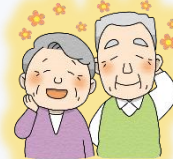
表情で会話、はじめました
「口角が上がってるから、たぶん元気！」
という謎の読唇術が職員間で流行中。
表情筋、ついに始動していています！



「食べる・話す・笑う」
ぜんぶ筋トレって、ほんと？
表情と口元を動かすだけで、
日常にちょっと変化が！

👄 レッツ手宮の“笑顔の筋トレ”って、実は…

口腔トレーニング＝表情筋と飲み込み力の強化
「あ・い・う・え・お体操」や「ふくませずぼめ運動」で、
笑う準備はバッチリ！



笑顔の動き、食べる力に直結！
表情が豊かだと、声の通りも良くなり、
誤嚥予防にも効果アリ。
口元って、健康の入口なんです。

みんなでやるから、続けられる♪

職員も一緒に顔面体操。「今日は何口角？」
「午後の‘あ’行いきます！」など掛け声に工夫あり。



QRコードで
読み取り！



ホームページ YouTube

マスクがなくなる未来は、ただの“自由”じゃなくて、**笑顔で過ごすチャンス**が増える時間。**声に出して笑って**、顔で気持ちが伝わって、つながる関係も広がっていきます。レッツ手宮の「**笑顔の準備体操**」、今日も元気に開催中！

レッツ手宮の空き

	月	火	水	木	金
午前	 あいてます	 要相談	 あと、わずか	 あいてます	 要相談
午後	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます	 あいてます

興味のある方
大歓迎

運動はどんな治療薬よりも効果のある最良の薬

健康な心と身体は、**あなた自身で手に入れよう**