

百歳までごっくん体操

口の元気はおいしく食べ、会話を楽しむために大切です！
日頃の口の手入れや歯医者さんを受診することと合わせて、百歳まで
ごっくん体操を元気にいき、おいしく食べ、人とおしゃべりを楽しむ生活
を送りましょう！

どんな体操？

食べる力や飲み込む力をつけるため椅子に座って口の周りや舌を動かします。

いつやればいいの？

食事の前に行うと、口の準備運動になります。
「くりはら元気アップ体操」と合わせて行うとより効果的です。

どんな効果があるの？

唾液の分泌
アップ！

口や喉周りの
筋力アップ！

食べこぼしや
むせが減る！

唾液の効果で
口の中が清潔に

飲み込みが
スムーズに！

お問い合わせ先

興味のある方は、お住いの下記の
問い合わせ先までお電話ください



栗原市介護福祉課
保健推進室

0228-22-1350
築館・志波姫 22-1171
栗駒・鶯沢 45-2137
一迫・花山 52-2130
築館・志波姫 24-8080
栗駒・鶯沢 45-2471
一迫・花山 52-2110

若柳・金成 32-2126
高清水・瀬峰 58-2119

若柳・金成 42-3233
瀬峰・高清水 59-3861

地域包括支援センター

百歳までごっくん体操 取組み状況(R5.5月現在)

築館地区	金成地区	高清水地区
1 築館芋埜月曜日会	21 金成片馬合	40 高清水13区
2 築館城生野	22 金成沢辺下	41 高清水12区
3 築館伊豆2区	23 金成小堤	
4 築館上町	24 金成宇南	
5 築館老人クラブ坂下薬師会	25 金成姉齒下	
6 築館坂下元気クラブ	26 金成反町	
7 藤伊達秀扇会	27 金成藤渡戸	
8 築館根岸 根伸会		
9 築館沖富		
		
志波姫地区	栗駒地区	一迫地区
10 志波姫間海	28 栗駒東方区	44 一迫竹の内
11 志波姫大平	29 栗駒山口手芸の会	45 一迫竹の内
12 志波姫南	30 栗駒日照田ひまわり会	46 一迫曾根
	31 栗駒八日町	47 一迫滝野
	32 栗駒大鳥東	48 一迫嶋躰
	33 栗駒八幡	49 一迫大館
	34 栗駒大鳥東No.2	50 一迫フレンドシップ八幡
	35 栗駒猿飛来下	
	36 栗駒大鳥中	
	37 栗駒上小路下お茶っこ会	
	38 栗駒渡丸	
		
若柳地区	鶯沢地区	花山地区
13 若柳下町	39 鶯沢秋法上	51 花山宿
14 若柳新町1区体操実行委員会		
15 若柳並柳		
16 若柳南二又		
17 若柳十文字		
18 若柳新山		
19 若柳片町2元気アップ水曜回		
20 若柳下在		

みんなで集まって楽しみながら
やってみませんか？

