

with
えぼし麻呂

いつでも！
どこでも！
今すぐできる！

お口の体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー



①～⑤を1日3回以上毎日続けると…

こんな効果があるぞよか！



効果1: 脳の血流UPで頭すっきり！
効果2: 唾液分泌UPでお口もうるおう！
効果3: 舌の力で飲みこむ力も向上！
効果4: フェイスラインもすっきり！



茅ヶ崎市保健所 地域保健課