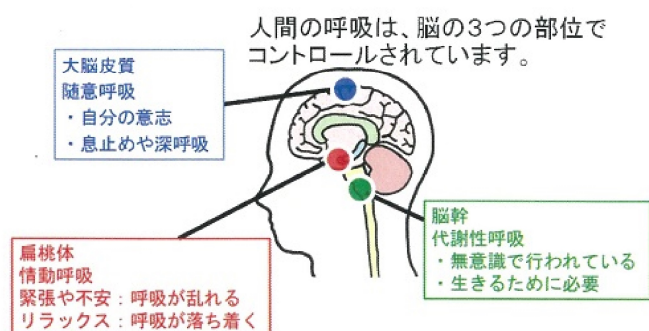


健康寿命を延ばす講座 令和7年1月18日(土)開催

第一部【呼吸筋ストレッチ体操】13:30～

第二部【嚥下トレーニング講座】15:15～



【この講座はこんな方におすすめです】

- **いつも疲れやすく呼吸が浅いと感じる方**: 自律神経を整えストレスや息苦しさ軽減
- **食事時のむせや飲み込みに不安を感じる方**: 喉を鍛えて誤嚥性肺炎・窒息予防
 - ・呼吸筋ストレッチ体操で深い呼吸を取り戻し、心と体のリラックスを促進
 - ・嚥下トレーニングで安全な飲み込みのための喉筋力を強化し、飲込む動作

【講座内容】 受付 13:00～

第一部 基本的な理論を学び呼吸筋ストレッチ体操を身に付ける

第二部 嚥下の仕組みを学び、飲込む力を養うごっくんトレーニング

【場所】新長田合同庁舎 1階研修室 神戸市長田区二葉町 5-1-32

【参加費】[1部参加]2,000円 [2部参加]2,000円 [1部2部参加]3,500円

【講師紹介】

林田 麻佑： 何があっても平常心！呼吸筋ストレッチ体操認定指導士

北 勝成： 神戸市8か所でフレイル体操講師 嚥下トレーニング認定講師

【持物】筆記用具、ドリンク(お茶又はお水) 嚥下トレーニングで使用

【申込方法】 ① 成Naru健康プロモーション 電話 078-647-7515

(事務所: 神戸市長田区久保町 6-1-1 アスタくにつか4番館2階)

② 下記のQRコードからもお申込みいただけます



申し込みフォーム



こちへご利用の方



林田講師



北講師