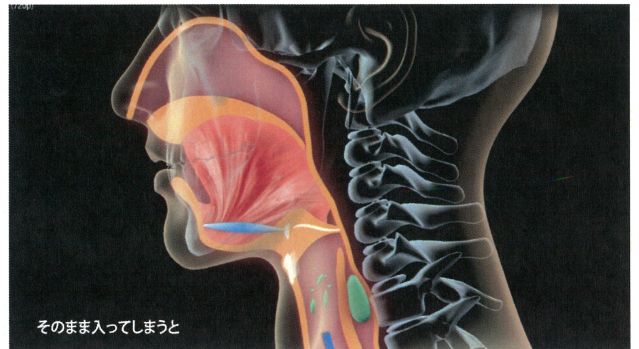
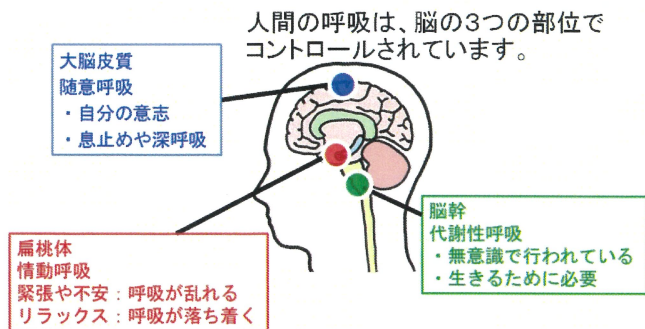


健康寿命を延ばし、毎日を楽しく元気に！

令和7年4月29日（祝）開催（定員12名）

第一部【呼吸筋ストレッチ体操】9:30~10:30

第二部【嚥下トレーニング講座】10:40~11:40



【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低下する『飲み込み力』を改善させ、喉の筋力をアップ

【講座内容】

- ・ 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】千里山コミュニティセンター 吹田市千里山霧が丘 22-1 BiVi 千里山 3階
(1階に阪急オアシスがあります) 阪急千里山駅下車徒歩すぐ

- ・ 【参加費】 [第一部参加]2,000円 [第二部参加]2,000円 [両方参加]3,500円

【講師】林田 麻佑：何があっても平常心！呼吸筋ストレッチ体操講師

北 勝成：神戸市8か所でフレイル予防体操講師 嚥下トレーニング認定講師

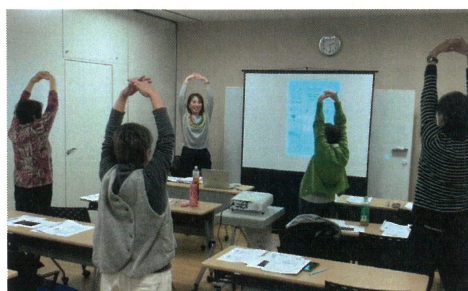
【持物】筆記用具、ドリンク(お茶又はお水)嚥下トレーニングで使用

- ・ 【申込方法】 ① 電話 078-647-7515 成Naru健康プロモーション 北勝成
- ② E-mail: ymgmmy1201@gmail.com 林田麻佑(吹田市在住)
- ③ <https://kokc.jp/e/81696d7941f8e71aa1d8f4b688d730c2/> こくち一ず

お申込フォーム



呼吸筋ストレッチ体操 林田講師



嚥下トレーニング 北講師

