

GUNZESPORTS川西 特別有料レッスン

GUNZE  
SPORTS

のども筋肉！！飲み込む力を鍛えよう！

# のど上げ体操& 姿勢改善運動

普段はあまり意識しませんが、声を出したり、食事をしたりするのに大切な「喉(のど)」。  
トレーニングをすることで、声が楽に出せるようになったり、誤嚥(ごえん)の予防をし、  
食べ物を飲み込む力を鍛えることが出来ます。「のど上げ体操」では飲み込む動作を  
再現し、その動きを強化するトレーニングを行ないます！

飲み込む力を強くして、いい姿勢で食事をすることは  
永く健康な体を保つ秘訣です！

最近・・・

- ♪ 食事の時に“むせる”ようになった・・・
- ♪ 食べ物がのどに残る、飲み込みがうまくいかない・・・
- ♪ 風邪でもないのに、せき込む・・・

こうした症状、その多くは「**のどの“老化”**」が原因です！  
ゆっくりとその人に合ったペースで行ないますので  
お気軽に参加いただけます♪♪

※飲み物(水やお茶)をお持ちください。



担当：豊田 純子  
嚥下トレーニング協会  
認定講師



開催日時

11月3日(木)  
12:45~13:30  
スタジオ2

参加費

会員様 550円(税込)  
ビジター様 1,100円(税込)

定員

30名

・お申し込みは、フロントまでお越しください！  
10月20日(木) 10:00より申込開始！  
電話受付は10月26日(水) 11:00より開始！

〒666-0016

兵庫県川西市中央町7-18 ラ・ラ・グランデ 5F  
グンゼスポーツ 川西

TEL:072-755-3119