

のども筋肉！！飲み込む力を鍛えよう！

のど上げ体操&

GUNZE
SPORTS

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
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(お水やお茶)をお持ちください。



担当講師：豊田
嚥下トレーニング
協会認定講師



開催日時

8月11日(金)
11:55~12:40

参加費

会員様 1,100円(税込)
非会員様 1,650円(税込)

定員

25名
スタジオ1

- ・ 申込 会員様7月28日(金) 10:00~フロントにて
電話申込 7月28日(金) 11:00~受付
- ・ 非会員様の申込 8月1日(火) 11:00~受付
- ・ TEL: 072-755-3119
- ・ 他店舗会員様で施設利用される場合、別途施設利用料をお支払い下さい