



マイペースでできる健康体操

～チェアエクササイズと^{えんげ}嚔下トレーニング～

お元気な方はもちろん、運動が苦手な方やお身体に制限がある方も

それぞれできる範囲で楽しくカラダを動かしましょう♪

^{えんげ}嚔下トレーニングで飲み込み（^{えんげ}嚔下）の力を向上させ、誤嚔を予防しましょう！

日時；5月9日（木）10時～11時半

■場 所；地域共生拠点・あすパーク 神戸市灘区中郷町5-1（大和公園内）

■参加費；500円（飲み物付き）

※動きやすい服装でお越しください。

■プログラム

・ゆったりストレッチ ・介護予防運動 ・リズム運動

・嚔下トレーニング ・おしゃべりカフェタイム



※JR六甲道駅より徒歩7分、阪神石屋川駅・新在家駅より徒歩10分

※【お申込み・お問合せ先】

●あすパーク（日/月休み）；078-200-5293 aspark@cskobe.com

●日高和枝；080-3661-9255 kazue.lily3@gmail.com



（メディカルフィットネスインストラクター、BESJピラティスインストラクター、JHCAパーソナルトレーナー）

