

# マイペースでできる健康体操

## ～チェアエクササイズと嚙下トレーニング～

お身体の状態は人それぞれ違います。

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できる範囲で

楽しくカラダを動かしましょう♪

嚙下トレーニングで飲み込み（嚙下）の力を向上させ、誤嚥を予防しましょう。

**日時；2月1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）

■定 員；10名程度

※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
- ・嚙下トレーニング
- ・おしゃべりカフェタイム

### 【トレーナー / 日高和枝】

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

### 【お申込み・お問合せ先】

■あすパーク（日/月休み）；078-200-5293

[aspark@cskobe.com](mailto:aspark@cskobe.com)

■日高；080-3661-9255

[kazue.lily3@gmail.com](mailto:kazue.lily3@gmail.com)



※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

