

予約不要

11/9 (木)

10:00~11:30  
(受付 9:30~)

千里文化センター「コラボ」  
多目的ホール  
(千里中央駅直結)

*Purpose of lecture*

最近よくむせる！？

簡単なトレーニングをお教えします

「最近、よくむせる」「飲み込みにくさが少し気になる」「父親がよくむせている」…などのお悩みはありませんか？ 家で簡単にできる飲み込みトレーニングをお伝えします。お気軽にご参加ください！

講師：のぞみハートクリニック  
言語聴覚士 石原



ずっと口から食べるぞ！

# 飲み込みトレーニング講座

のぞみハートクリニック  
NOZOMI HEART CLINIC

× 豊中市コロナ健康支援事業

2023年度 無料講座

ペットボトルを使ったトレーニング



WEBサイトを  
チェック！



吹き戻し笛でトレーニング！

喉の動きを確認してみましょう！