



朝日カルチャーセンター
朝日JTB・交流文化塾

中之島教室

☎ 06-6222-5222

月～土 9:30～18:30 / 第2・4日 9:30～13:30

祝日(振替休日含む)は休業

のどを鍛えて、肺炎を防ぎ、寿命をのばす！

講師名	(医)西山耳鼻咽喉科医院理事長、東海大学客員教授 西山 耕一郎	
講座内容	<p>人間にとって、もっとも衰えさせてはいけない器官、それは「のど」です。最期まで口から美味しく食べ物を取り込み、心の健康も保つためには、「嚥下力(飲み込み力)」の維持が欠かせません。そこで、2017年の大ベストセラー『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』の著者が、「肺炎とのど」の関係をわかりやすく教えます。本にも掲載された「のどの体操」のポイントも指導します。最近よくムセる、せきこむ、声がかすれる、といった症状は、誤嚥性肺炎のサインです。お悩みの方は、ぜひ一緒に「のどの体操」を学びましょう。</p>	  <p>撮影 佐藤英明 / (C)飛鳥新社刊</p>
日時・期間	日曜 10:30-12:00 12/10 1回	
日程	2017年 12/10	
受講料(税込み)	12月(1回) 会員 3,024円 一般 3,456円	

会場:「アサコムホール」中之島フェスティバルタワー12階

アクセスはこちらをご覧ください⇒

https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/welcome_naka