

朝日カルチャーセンター 中之島教室 公開講座

「のどを鍛えて、 肺炎を防ぎ、 寿命をのばす！」

12月10日(日) 10時30分~12時

(開場10:00)

講師

医療法人社団西山耳鼻咽喉科医院理事長
西山 耕一郎

受講料

会員 3,024円

一般 3,456円



肺炎がいやなら、
のどを
鍛えなさい

.....西山耕一郎

1万人を治療した名医が教える
寿命を10年のばす
1日5分の「のど体操」
ムセる、せきこむ、かすれ声、
誤嚥性肺炎のサインです

(C) 飛鳥新社刊

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。

会場 中之島フェスティバルタワー12階 アサコムホール

お申込み、お問い合わせは、朝日カルチャーセンター中之島教室

06-6222-5222 まで



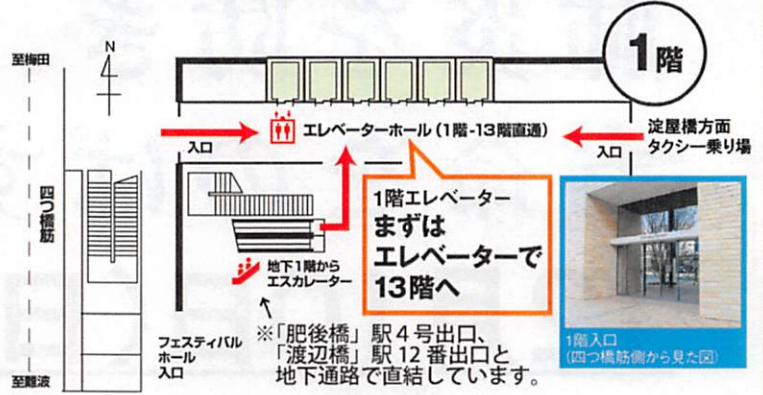
中之島教室アクセス&フロアガイド

朝日カルチャーセンター
朝日JTB・文芸文化塾

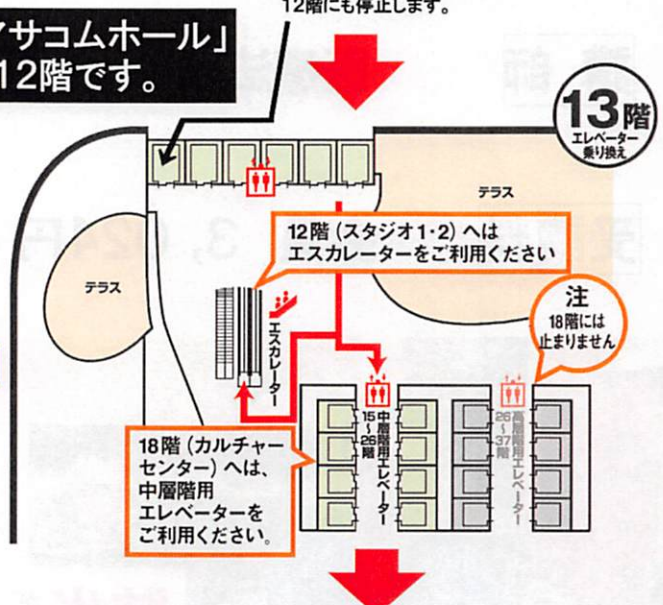
- まずは1階のエレベーターで13階へお上がりください。
- 18階へは、13階の「中層階用エレベーター」にお乗り換えください。
- 12階へは、13階からエスカレーターでお降りください。



《アクセス》
 ▽地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅下車4号出口直結。
 ▽京阪中之島線「渡辺橋」下車12番出口直結。
 ▽地下鉄御堂筋線・京阪「淀屋橋」駅下車7号出口から徒歩約7分。
 ▽JR東西線「北新地」駅下車11-5出口から徒歩約10分。



※左側(西側)のエレベーターは12階にも停止します。



朝日カルチャーセンター
中之島教室
大阪市北区中之島2-3-18
中之島フェスティバルタワー
18階(スタジオは12階)
☎06-6222-5222

