

令和5年5月26日

女性部会学級生の皆様へ



阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司
女性部会部長 木村恵利子

開級式兼

女性部会講座

のどを鍛える声磨き講座」のお知らせ

<日 時>

令和5年6月24日(土)
10:00~12:00(受付9:30~)

<会 場>

かすみ公民館
多目的ホール

- ◇ 開級式 「令和5年 事業報告」 (木村部長)
- ◇ 声磨き講座 野口 輝子先生(日本声磨き普及協会)

◎正しい呼吸でしっかりと声を出す声磨きは、発声機能の向上だけでなく、嚥下機能の向上・口内環境の改善や免疫力の向上などによる健康増進、脳の活性化やメンタルヘルス、美容やアンチエイジングの分野でも副次効果が認められています。更に人との会話が楽しくなり『コミュニケーションの質』が向上し、QOLはより輝きをまします

◎レッスン後、あなたはこう変われます

- ・声が震える早口になるメカニズムが分かり事前対処が出来ます
- ・好感度が上がり伝わる話し方のポイントが分かります
- ・表情筋トレーニングでリンパの流れを促進出来表情が明るくなります
- ・腹式呼吸をしてお腹から声を出し脳を活性化、リフレッシュ出来ます



【申込先】「参加申込書」を窓口を持参するか、電話で申し込み下さい
阿見第一ふれあい地区館(かすみ公民館内) 担当:大原(☎888-8111)

✂..... キリトリセン

女性部会「声磨き講座」参加申込書

氏 名	電 話	行政区

参加される皆様へのお願い

- ・当日は各自で体温測定を行い、発熱がないことを確認してから参加してください。
- ・発熱（37.5℃以上）やかぜの症状（頭痛や咳、のどの痛みなど）、だるさ、息苦しさ、嗅覚・味覚の異常などがある場合は、参加を控えてください。
- ・ご家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、参加を控えてください。
- ・入退室等の際は、手指のアルコール消毒のご協力をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、「延期」または「中止」とする場合もありますのでご了解ください。



**新型コロナウイルス感染症対策ですので、
ご理解とご協力をお願いします！**