

回覧

令和8年5月8日



女性部会主催

阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 村山 利和
女性部会部長 木村恵利子

「健康な喉と声のトレーニング講座」

<日時>

令和8年6月6日(土)
10:00~12:00(受付9:40~)

<会場>

中央公民館
集会室(3階)



◇ 講師：野口 輝子先生

◎正しい呼吸でしっかりと声を出す事は、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、『生活の質(QOL)』はより輝きを増します。

◎レッスン後、あなたはこう変われます！！

- ・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すことで、脳を活性化させ、リフレッシュできます。



募集人数：40名

申込先：かすみ公民館窓口(中央公民館内)に来館するか、電話(888-2526)にて申込下さい

皆さまから好評を頂いている「喉と声のトレーニング講座」を今年も開催します。健康の為、美容の為、是非、お友達をお誘い下さい！

阿見第一ふれあい地区館(中央公民館内) 担当：大原(☎888-2526)