

回覧

令和7年5月23日



女性部会主催

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

「健康な喉と声のトレーニング講座」

<日 時>

令和7年**6月21日（土）**
10：00～12：00（受付9：40～）

<会 場>

かすみ公民館
多目的ホール



◇ 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！！

- ・ 声の震えや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、伝え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すことで、脳を



昨年、非常に好評だった「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！！

【事前の申し込みは必要ありません。奮ってご参加を！！】

阿見第一ふれあい地区館（かすみ公民館内） 担当：大原（☎888-8111）