

声から始まる健康生活

「スポーツボイス」講座のご案内

新村地区福祉ひろば事業推進協議会
新村地区福祉ひろば事務局

声を鍛える全身運動は、歌声・喋り声・嚙下・体幹・免疫力向上・尿もれ予防改善や運動不足・ストレス発散にもつながります。この機会に《のど筋トレ》の体験を試みてはいかがでしょうか？

講座終了後に講師を交えてお茶会を
予定しております。

思い当たることはありませんか？
最近、むせるようになった
尿もれ、尿切れが気になる
ほうれい線、ブルドック頬
高い声が出なくなった
疲れやすくなった
肩こりがひどい

日 時 ①7月2日（木）9:30～

②8月6日（木）9:30～

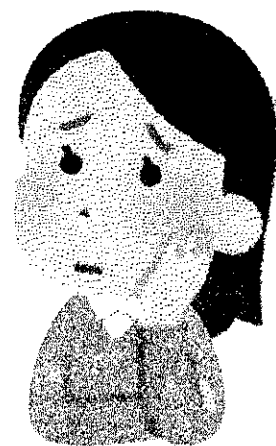
③9月3日（木）9:30～

講 師 伊藤 きくみさん

（スポーツボイス公認ディレクター）

現在、塩尻カルチャーセンター、地区福祉ひろばや

NHK文化センターiCITY21 教室等で活躍中



持ち物 飲み物 参加費 無料

定 員 20名

申込締切 6月30日（火）まで

《お申込み・お問合せ先》
新村地区福祉ひろば
奥・宮下・花村
TEL 48-0373