

ご えん よ ぼう こう ざ

誤嚥予防講座



～歌って楽しく！飲み込むチカラを鍛えよう～

最近食事中にむせたり、声がかすれることはありませんか？
年齢とともに衰える「飲み込む力」や「喉の筋力低下」を
歌を歌う事で予防して生きる力につなげましょう。

開催日 **9月24日(木)**

開始時間 **10:00～12:00**

【こんな効果が期待できます】

- ✓ 呼吸が深くなり疲れにくくなった
- ✓ 歌声が出しやすくなり喉の乾燥感が減った
- ✓ 食事中のむせが減った
- ✓ 健康を意識できるようになった
- ✓ 歌が健康に良いことがわかった



参加費 **500円** 定員 **20人** 先着順

申し込み 9月17日(木)までにお電話または窓口で受付

【講義／指導】 ミライスタジオ OKA 代表 声楽家 末岡聡一郎

お問い合わせや各講座のお申し込みはご来館またはお電話でお願いします

お問い合わせや申し込みにいただいた個人情報は手続きやご連絡のために使用いたします

中川中学校コミュニティハウス 224-0027 横浜市都筑区大榎町 240

TEL/FAX 045-591-3131 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>

開館日／月水木 9:00～21:00 土日 9:00～17:00 休館日／火金 年末年始

認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

