

「声」からはじめる 健康づくりを始めませんか!?

～「喉フレイル」を予防しよう～

食事中にむせる、声が低くなった、話を聞き返されるようになった…等でお悩みの方。実はオーラルフレイルかもしれません!

声帯のストレッチは誤嚥予防に効果的と言われています。

ぜひこの機会に裏声の発声を学び、

「喉フレイル」を予防しませんか?ご参加お待ちしております♪

声帯のストレッチは
誤嚥予防にも
効果的!



日時

①9月1日(火) ②8日(火) ③16日(水) ④29日(火)

①②④ 10:00～11:00 ③ 14:00～15:00

場所

本牧原地域ケアプラザ 多目的ホール

内容

呼吸法、身体をゆるめる体操、誤嚥予防トレーニング、ボイトレーニング、歌唱

講師

山之内尚美さん

定員

先着20名

申込み

8月4日(火)より 電話 10時～または 来館 13時30分～

(担当:前橋・小松)

楽しく声を出して、
心も体も
元気に!



♪ こんな方におすすめです!

- ☒ 最近むせることが増えた
- ☒ 声がかすれやすくなった
- ☒ 人から聞き返されることが多い
- ☒ 滑舌が悪くなったと感じる
- ☒ 喉の力が弱ってきた気がする
- ☒ 声を出すことが少なくなってきた

1つでも
当てはまったら
ご参加ください!