

声から始めるアンチエイジング

# 『健康声磨き』

声がかすれたり、小さくなったりと、のどの不調や声の衰えが気になりませんか。呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、顔のたるみや歪み、姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心と身体の健康に効果が期待できます。のどと声を鍛えていきいき元気になりましょう！



■と き： 5月27日（水）

■時 間： 午後1時30分～3時

■と ころ： 東公民館

■対 象： 市内在住・在勤の人優先

■定 員： 20人

■準備物： 筆記用具、飲み物

■講 師： （一社）日本声磨き普及協会

☆申し込み：5月12日（火）までにお近くの公民館へ

中央・金剛・東のどちらの公民館でも受付可能です！

はがきの場合は、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名（ふりがな）

⑤電話番号 ⑥年代を記入し

☎584-0045 山中田町1-5-50 東公民館へ

（申し込み多数の場合抽選）

※インターネットでの申込み可（QRコードからお申込みください。）

◎問合せTEL 25-1772（東公民館）

