

ボイストレーニングで 介護予防！



何度も聞き返される、なんてことはないですか？
声を通らないのは喉の衰えのサインかもしれません。
一緒に喉と体を鍛えて健康長寿を目指しましょう。

上高野原連合自治会館 2階

- ① 5月22日(木) 10:00-11:30
- ② 6月5日(木) 10:00-11:30

村上安心安全福祉センター

- ① 5月23日(金) 14:00-15:30
- ② 6月6日(金) 14:00-15:30

内容：①喉を鍛えましょう（発声練習をします）

②声を出すための運動について（運動をします）

*2回で1コースです。

対 象

65歳以上

持ち物

飲み物

動きやすい上履き

申し込みはこちら



主催：村上地域包括支援センター

Tel. 047-405-4177

担当 綿引

所在地：八千代市村上団地2-7-104

営業時間 8:30~17:00

営業日 月~金（土日祝 休み）