

声と喉のアンチエイジング 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。

栄町公会堂

① 7月24日(木) 10時～11時30分

② 8月 7日(木) 10時～11時30分

内容：①喉を鍛えましょう（発声練習をします）
②声を出すための姿勢について（運動をします）
*2回で1コースです。

対 象 原則65歳以上

持ち物 飲み物

定員 15名

申し込みはこちら

