

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。

下市場公会堂

①9月11日(木) 10時～11時30分

②9月25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



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）