

アクティブシニアのためのトレーニング連続講座

ボイトレ編

嚥下機能をアップし維持するためのボイトレニングです

唇や舌の筋力が低下すると、食べ物を飲み込む力が弱まり誤嚥を引き起こしやすくなります。喉周りの筋肉を鍛えることは口腔機能の改善につながります。まだまだ大丈夫！と思っている方も少し気になる方にもおススメのトレーニングです。

8月27日 火

13:30 ~ 15:30

北コミ 会議室

定員 20名  
参加費 500円  
申込期間 8月22日(木)まで  
申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
TEL 0133-77-7070 (火~土・10:00~17:00)  
休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日  
臨時休館 8/14・15)



講師 石尾 真弓 (シンガーソングライター・ボイトレナー)

札幌大谷短期大学音楽科卒業。自分の身体を整えるため、整体やアロマオイル・リンパマッサージを習得しサロン等で勤務する傍ら、身体を整えながら歌うボイトレニングレッスンを石狩花川生協文化教室、カワイミュージック等で行う。

主催  
問合せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと  
(指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)  
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071  
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>