



ぽぽらーとHP

予告



アクティブシニアのためのトレーニング連続講座

まちづくりラウンドテーブル

# ボイトし編

## 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）

札幌大谷短期大学声楽科卒業。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。

### 臨時休館のお知らせ

8月14日（水）、15日（木）は館内整理と職員研修のため臨時休館です。

利用者の皆様にはご迷惑をおかけいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。

### ぽぽらーと 開館時間

開館時間 10:00 ~ 17:00

休館日 日曜・祝日・第2第4月曜日