

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

みんなで歌って！楽しく誤嚥予防

2回連続講座

① 6/3 火

② 6/26 木

13:30 ~ 15:00

北コミ 会議室

嚥下機能をアップし維持するためのボイトレトレーニングです。筋力の低下は40代から始まっています。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。まだ大丈夫！と思っている方にもおススメのトレーニングです。

定員 20名

参加費 1,000円 (1回のみ600円)

※ひとまちつなぎ石狩の会員の方 800円 (1回のみ500円)

持ち物 筆記用具・飲み物・動きやすい服装



申込方法 電話・来館・右のQRコードより

申込期間 5月29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)



講師 石尾 真弓さん (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>