

声（のど）の健康トレーニング 第2回（全3回）

声の衰えなどで出にくくなった声のフレイルトレーニング

☆☆～～～5月28日（水）に実施されました。～～～☆☆



講師 糸乗深雪先生



『フレイル』とは要介護前『虚弱』な状態
まずは、椅子に座ったままで体をほぐしま
しょう～～！



顔の筋肉を動かして！
皆一緒に発声練習『あいうえお い
うえおあ うえおあい・・・』
お帰りの頃には、皆様”笑顔”で
す。

