

ご好評の講座が再び!! さあ、皆さん一緒にのどを鍛えましょう!

声（のど）の健康トレーニング

フレイルって何?・・・健康と要介護の中間のこと
加齢にともない健康な時と比べて心身が老い衰え、
社会とのつながりが減少した状態のこと・・・
——虚弱な状態——



喉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! **脱**虚弱です!

講師 ☆糸乗深雪先生☆

民生委員・主任児童員・研修アドバイザーなど、多岐にわたり
ご活躍されている糸乗先生のフレイル予防トレーニングです。
呼吸法・発声法などで喉を鍛えて、誤嚥性肺炎など病気になら
ないように習ってみませんか。

開催日 : 令和7年11月12日(水)・26日(水)
12月10日(水) 全3回

時間 : 各回 10:00～11:00

場所 : 大道コミュニティハウス

参加費 : 1,500円(3回分)*初回全納

募集人数 : 10名

持ち物 : 飲み物・手鏡

お申込み : 令和7年10月15日(水)から

来館またはお電話にて

☎045-788-2626

受付時間午前9時から午後9時まで

休館日 火曜・金曜

