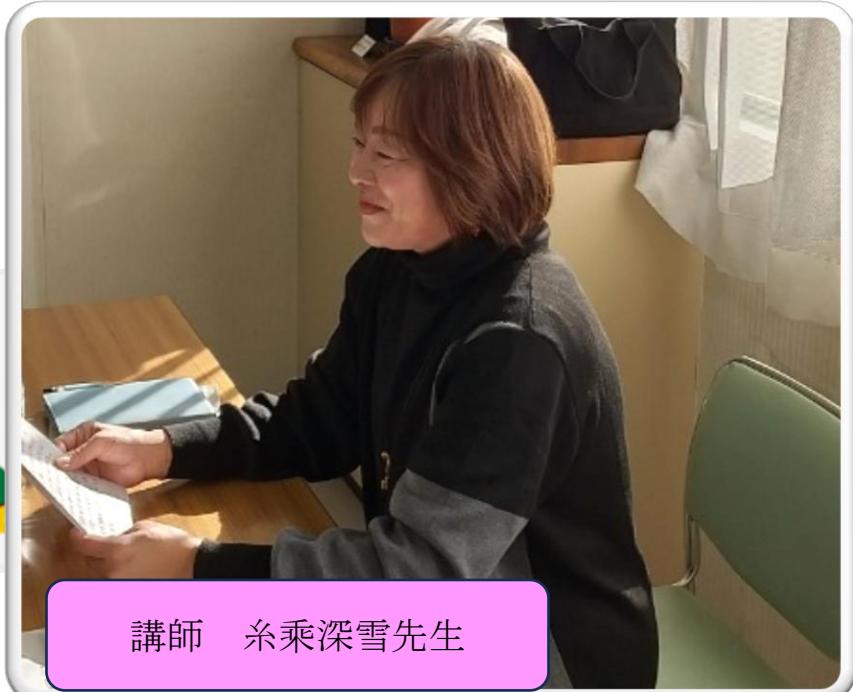


## 声（のど）の健康トレーニング 最終回（全3回）



講師 糸乘深雪先生

全3回の最終回 小田原の外郎壳（ういろううり） 口上を皆さん  
揃って『声』にのせて・・

早口言葉のような口上『雨合羽か、番がっぱか、貴様のきやは  
ん・・』舌を噛みそうになりながら(^^♪  
口を動かし、声（のど）を使って～～～



全3回の講座を終え、参加された皆さまの表情が明るくなったと  
感じました 腹式呼吸でからだに酸素を十分取り込み、顔・  
口・舌を動かし、声を出すことが健康に過ごすことの一助にな  
ると思いました ❤️❤️❤️



## 声（のど）の健康トレーニング 第2回（全3回）

感情は【声にのる!!】



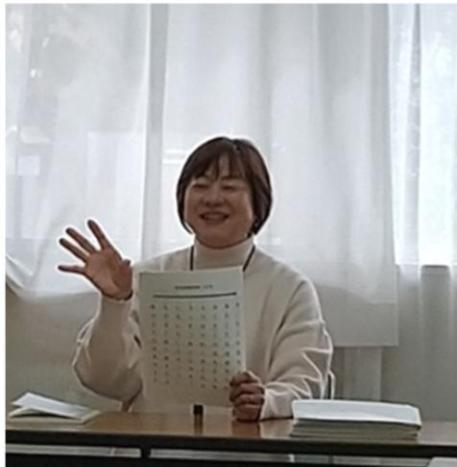
声は、想いを届ける！

口角をあげて、口の中の空間を広げて、声を出しましょう！

いつもの『こんにちは』が明るくになります♪

# 声（のど）の健康トレーニング 第1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・再び！！



講師 糸乘深雪先生



椅子に座ったまま、簡単な体操！

その後は、フェイストレーニングで、顔の筋肉を動かします♡

それから、発声練習『あいうえお いうえおあ うえおあ  
い・・・』

皆様、大きな声が良く出ていました  
次回も楽しみです！

