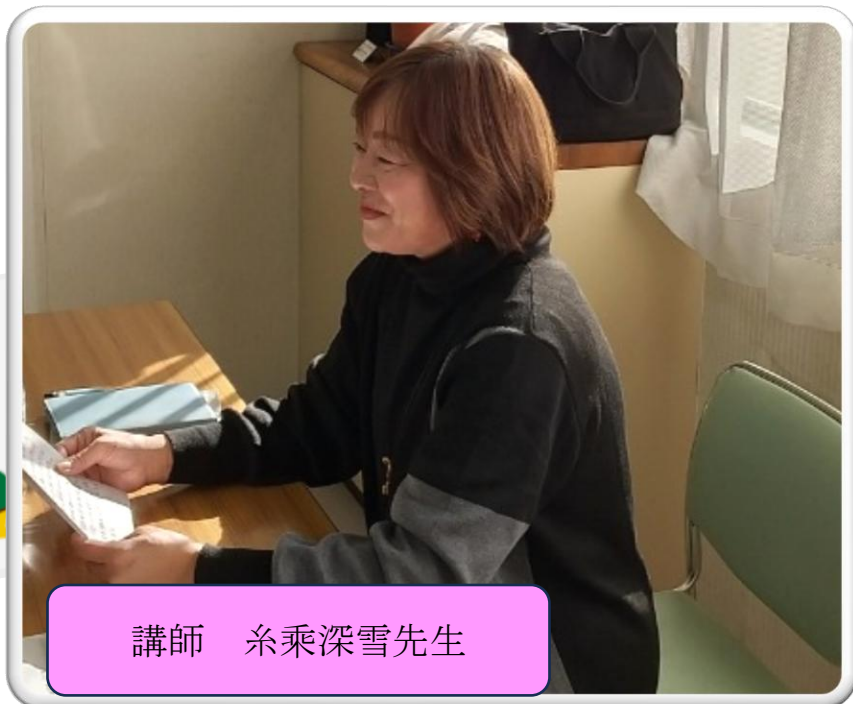
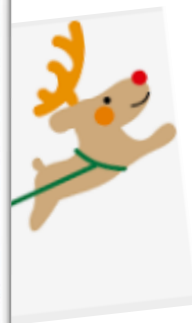


声（のど）の健康トレーニング 最終回（全3回）



講師 糸乗深雪先生



全3回の最終回 小田原の外郎売（ういろうり）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、貴様のきゃはん・・』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）

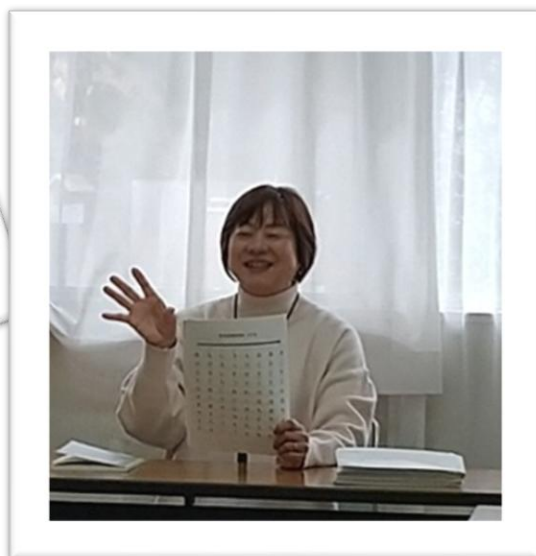
感情は【声にのる!!】



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 糸乗深雪先生



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！

