

のどトレ教室

参加者募集






普段はあまり意識をしません、声を出したり、食事をしたりするのに大切な「喉（のど）」。
トレーニングをすることで、声を楽に出せるようになるのはもちろん、誤嚥（ごえん）の予防や体力作りにもなります。また、みんなで思いっきり声を出すことでストレス発散にも！地域の人たちと一緒に、楽しく「のどトレ」しませんか？気持ち良く声を出して、心も体も元気になりましょう！



講師：玉澤明人

(株) そらうみ代表 / 日本フィジカルボイス協会理事長

「のどトレ」は、こんな方に効きます！

-  食事中にむせやすくなった
-  楽しく健康になりたい！
-  カラオケの翌日は、ノドがちょっと...
-  認知症が心配なので、予防をしたい
-  体脂肪を燃焼させたい



2018年度 日時：

第2火曜日 14:00～15:00

4月10日	9月11日	1月8日
5月8日	10月9日	2月12日
6月12日	11月13日	3月12日
7月10日	12月11日	※8月はお休み

お気軽に
お越しください。
初めての方も
大歓迎です！

内容：呼吸・発声・響き・発音の練習で喉の筋力を鍛え、
誤嚥の予防、体力作り、ハリのある声を身につけていきます。

場所：東京YMCA西東京コミュニティーセンター 定員：各回30名

参加費：700円/1回 当日受付にてお支払いください。

申込み：実施日の3日前（土曜日）までにお電話、または、メールにて、ご連絡ください。

公益財団法人 東京YMCA西東京コミュニティーセンター

〒186-0002 東京都国立市東 1-4-20-102

TEL：042-577-6181 FAX：042-577-5574

【E-mail】 nishi-info@tokyoymca.org

【開館時間】 火曜～土曜 10:00～18:00 (休館：月曜・日曜・祝日)



JR中央線国立駅 南口より徒歩3分