

のどトレ教室

参加者募集

普段はあまり意識をしませんでしたが、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！



「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

お気軽に
お越しください。
初めての方も
大歓迎です！

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

2019 年度 日時：
第 2 火曜日 14:00～15:00

4 月 9 日	5 月 14 日	6 月 11 日	7 月 9 日
9 月 10 日	10 月 8 日	11 月 12 日	12 月 10 日
1 月 14 日	2 月 4 日	3 月 10 日	

※8 月はお休み ※2 月のみ第 1 火曜日



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（先着順）

参加費：700 円／1 回 当日受付にてお支払いください。

申込み：事前にお電話、または、メールにて、お申込みください。

【開館時間】 火曜～金曜 13:00～20:00 （休館：月曜・土曜・日曜・祝日）

