

声を出して、元気に、つながる毎日へ

仲間と一緒に、楽しく続ける介護予防！

男性参加
大歓迎！

はじめての方も安心して
ご参加いただけます！



姿勢・呼吸

お腹から声を出して
心も体もリフレッシュ！



健口づくり

お口の健康が
元気の秘訣！



認知症予防

声を出すことが
脳の活性化に！



仲間づくり・交流

仲間と一緒に
楽しく続けられる！



地域でつながる

自主グループや
通いの場づくりもサポート！

こんな効果が期待できます！



発声で
呼吸機能・肺機能が向上！



お口の機能を保ち、
食事をおいしく！



記憶力や集中力の
維持に役立つ！



人とのつながりで
心も元気に！



フレイル予防・
健康寿命の延伸に！

楽しく朗読して、心も体もイキイキと輝く毎日を！

健康的な声で 脳もイキイキと！ 「健康朗読講座」のお知らせ

9月18日より 毎週金曜日14:00～15:30(受付13:30～)
全14回の連続講座を開催

(講座の途中からでも参加可能です。その際は10月14日までに申し込みください)

会 場：鷺宮区民活動センター分室
(白鷺1-4-27)

持 ち 物：筆記用具、蓋つきの飲み物、タオル

＜お問い合わせ・申し込み方法＞

お電話：03-3228-8949(中野区 介護予防推進係)まで

インターネット：右記二次元バーコードからお申込を→

または <https://logoform.jp/form/Trw5/1708026>へ

