

喉、足腰に効果

誤嚥や転倒を防ぐ

ボイストレーニング

気持ちよく歌い「声筋」を鍛えよう!



『声筋の秘密』(こけない 老けない よろめかない)

声筋(のど)を鍛えることで、誤嚥や転倒リスクは減らすことができます。「パタカラ体操」という発声練習で、口、舌を鍛えて、呼吸や食事だけでなく、「力を入れる」「踏ん張る」という役割を安定させます。30代から衰える声筋…みんなで気持ちよく歌い、声筋を鍛えて楽しい毎日を送りませんか♪

日程(火曜日)

1月 14日・28日

2月 11日・25日

3月 11日・25日



主催:伊丹市教育委員会
(スワンホール指定管理業者:日本環境マネジメント株式会社)

【時間】

10:30~11:30

【場所】

3階 多目的中ホール

※2/11…1階音楽スタジオ

【定員】

40名

【対象】

18歳以上

【講師】

山崎小夜子



【料金】

全6回 12,000円

歌集購入必須 一冊 880円

※初回までに全額お支払いください。
(クレジット・バーコード決済可)

【お申込み開始日】

2024年12月15日(日)

9時~

【お申込み方法】

電話またはQRコード

QRコードからお申込み
フォームへアクセスし、
入力/送信してください。



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN_ITAMI



ボイストレーニング

喉、足腰に効果

誤嚥や転倒予防

講師

山崎 小夜子

オールジャンルプロ歌手・新温泉町観光大使
神戸大学附属高等学校ミュージカル指導



キャンセル待ちの講座「歌唱力を磨いて老化を防ぐ教室」、デイサービスで音楽療法や誤嚥予防発声を使ってピンピンコロリの授業を行い音楽の魅力を幅広く伝えている。

♡ 世界中を笑顔に♡

福祉とは、まったく縁がないように思われますが…

約20年前、父の全介助をきっかけに音楽療法に取り組んできました。両親の介護で音楽に脳の回復力があることを知り、気持ちよく歌い、声を出すことは全身運動になり、健康維持に効果があります。大切なのは、伸びるような声を出してもらうこと。気持ちよく声を出すと喉の筋肉、『声筋』が鍛えられます。自然と足や腰を使うことにより、下半身の運動にも有効なことが医学的に証明されています。

SAYOKOチャンネル▶



スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>



SUWAN ITAMI

