

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)

2025年 4月8日・22日、5月6日・20日、6月10日・24日

時間 10:30～11:30

場所 3階多目的中ホール
1階音楽スタジオ

料金 12,000円 (4.5.6月分)

定員 40名 (18歳以上の方)

※歌集購入必須 880円 (一冊)

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)

申込み TEL、来館、QRコードよりお申込み



講師 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

山崎 小夜子氏

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。



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/>

