

喉、足腰に効果

誤嚥や転倒を防ぐ

# ボイストレーニング

日程(火曜日)\*

10月 8日・28日

※28のみ月曜

11月12日・26日

12月10日

12月24日  
クリスマス発表会  
(詳細は裏面をご覧ください)

【時間】10:30~11:30

【場所】

◆10/8、11/12・26

1階 音楽スタジオ

◆10/28、12/10・12/24

3階 多目的中ホール

【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)

【対象】18歳以上

【定員】40名

【お申し込み方法】

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。



## 気持ちよく歌い「声筋」を鍛えよう!

「パタカラ体操」という誤嚥を防ぐための代表的な訓練方法の一つで、口・舌を鍛える発声練習を行います。実は、30代から老化が始まり、声筋が衰えると「声が出しにくい」「声がかすれる」といった症状がでてくるのです。また、必要な時に力が入らず、体が安定しにくくなります。誤嚥と聞くと高齢者のイメージがありますが、今から声筋を鍛えることにより、今後の生活が変わります。年齢問わずご参りいただけます♪歌って笑顔になりましょう。



【講師】山崎小夜子

## 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

12月24日(火)

## クリスマス発表会のお知らせ

クリスマスイヴにスワンホール3階多目的中ホールにて、クリスマス発表会を開演します。皆さんの歌声で世界中を笑顔に♡

♪アヴェ・マリア      ♪第9(歓喜の歌)  
♪アメージンググレース      など



発表会で歌えるように楽しくレッスンしていきましょう。  
もちろん、歌集を使用して童謡唱歌ボイストレーニングもやりますよー!!



喉、足腰に効果

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

誤嚥や転倒を防ぐ



世界を笑顔に♡福祉とは全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む。車いす生活に、高次脳機能障害の父親は、うまく言葉を発することができないため、コミュニケーションがとれなかったが、入院中にほかの患者さんも含め、「赤とんぼ」を歌いましょうと誘うと、2人に笑顔が戻り、やがて父は、食欲も回復し、日常会話も交わせるようになった。母親も看病疲れで倒れたが、大好きな音楽の力で元気を取り戻せることができた。

現在では、神戸学院大学付属高等学校にてミュージカル指導の実績や、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も行い音楽の魅力を幅広く伝えている。

両親の介護で音楽に脳の能力回復の力があることを知り、気持ち良く歌い、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。気持ち良く声を出すとのどの筋肉、『声筋』が鍛えられます。そして、自然と足や腰を踏ん張るため、下半身の運動にも有効なことが医学的に証明されているのです。

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

