



# あえいおう体操

## 無料体験講座開催いたします！

### 発声+体操=あえいおう体操

加齢による「声」の衰えを身近なトレーニングで改善したいと考案したのがこの

「あえいおう体操」です。

発声と体操を融合させた事によりさまざまな効果が期待できます。

体操をしながら同時に発声することで、内側と外側を効率よく鍛える事ができるのです。

10分程度の簡単な発声体操は、伴奏に合わせてながら図解ポスターを参考に16種類のトレーニングを行うだけ！

「あえいおう」と発声する事が口腔内筋を活性化させ、滑舌や嚥下の手助けにもなります。

座ったままの姿勢で行うこともできます！

「あえいおう体操」を既にご自宅で実践している方も、まだの方も！

どんなトレーニング？ どんな効果があるの？ なんて必要なの？

毎日続けることにこそ、効果があります。ご自宅できちんとあえいおう体操をやっていただくためにも、ポイントを押さえ、一つ一つのポーズをきちんと確認していきます。

声とは感情や意思、思いを相手に伝える大切なコミュニケーションツールです。

一人でも多くの方にこの「あえいおう体操」を実施して頂き、声の健康に少しでも役立てたいと願っております。

まずはみんな体験してみませんか？

日時：2014年 6月7日(土)

時間：16:00 ~17:00

場所：南町コミュニティーセンター ホール ※地図は裏面

準備：飲み物、動きやすい服

**※参加費は無料です。場所の都合で、先着80名とさせていただきます。**



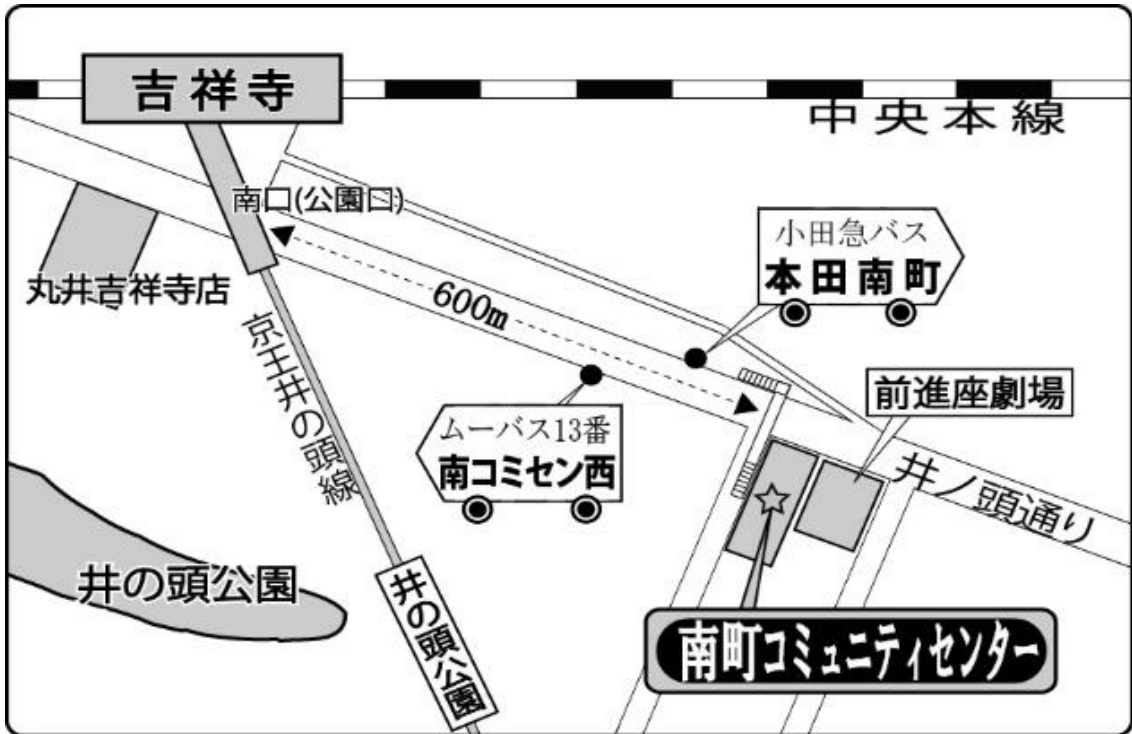
<お問い合わせ> NPO 法人 日本フィジカルボイス協会  
TEL : 0422-29-8461 FAX : 0422-29-8462 Mail : info@npo-jpva.com

きりとり

## 無料体験講座参加申込

参加コミセン	
フリガナ お名前	
お電話番号	※緊急時の連絡先を願いたします

\*記載された情報は、協会事務局が一元管理し、情報提供や連絡以外の目的には使用いたしません。



**南町コミュニティーセンター**

〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 3-13-1

0422-43-6372