

あえいおう体操認定講師養成講座説明会



あえいおう体操

認知症・
誤嚥予防
に効果

あえいおう体操を学び、認定講師として一緒に活動しませんか？
認定講師養成講座の説明会を行います
健康になり、やりがいもあり、さらに社会貢献にもなります！

日時：2016年4月30日(土)

時間：13:30～14:30

費用：無料

場所：南町コミュニティーセンター ホール

準備：飲み物、動きやすい服

★当日受け付け、直接会場にお越し下さい。

*説明会終了後、希望者は養成講座の受講が可能です(費用:4,500円)



あなたは大丈夫?? ～声は年齢とともに変化します～

●声がかすれる ●高い声が出にくい ●声が震える ●声が小さくなった ●滑舌が悪くなった

⇒ それは発声器官の衰えです。加齢によって起こる、病気ではない声の問題です。

●食べ物がのみこみにくい

◆誤嚥…食べ物や唾液、異物が気管にはいってしまうことで、肺炎につながります。

⇒ 高齢者の嚥下や咀嚼力の低下が原因です！



すべて解決！！



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。体操しながら同時に発声することで、身体の内側(インナーマッスル)と外側(アウターマッスル)を効率よく鍛えることができます。

約10分間、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。



<お問い合わせ>

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会 事務局

日野 TEL&FAX : 042-502-7388

*留守の場合はメッセージを残してください

メール : s-hino@npo-jpva.com

ホームページ : <http://www.jpva.info>

