

～協力 吉祥寺南町コミュニティ協議会～

介護予防のための「のどトシ発声体操」

～食べ物が飲み込みやすくなり、声も表情も明るくなります～
のどの訓練も行う高齢者向けのボイストレーニングです！！

「のど上げ体操」とは…のどの構造と食べ物を飲み込む仕組みを理解し、正しいトレーニングをすることで「飲み込み力」をUPする、というものです！

あえおっ体操

声は元気のバロメーター

誤嚥予防、唾液分泌の促進、骨盤底筋群の強化、認知症の予防につくられた体操

スマイルごっくん体操

～お口の中から健康に～

～声が出にくい・風邪を引きやすい
表情が乏しい・口臭が気になる
むせやすいなどの悩みや予防に～

たまざわ あきひと

講師 玉澤 明人

日本フィジカルボイス協会理事長
嚥下トレーニング協会理事

- 6月16日 7月21日 8月18日 9月15日 10月20日
11月17日 12月15日 2019年1月12日 2月16日
3月16日 4月20日 5月18日 全12回 第三土曜日
- 13:30～14:30 ● 参加費 無料
- 南町コミュニティーセンター B1ホール
- 飲み物、汗ふきタオル持参、動きやすい服装

TV「主治医が見つかる診療所」「あさいち」その他書籍などでも取り上げられました！！



★窓口にて申込受付中
吉祥寺南町コミュニティーセンター
武蔵野市吉祥寺南町 3-13-1
TEL:0422-43-6372

NPO 法人 日本フィジカルボイス協会
TEL:0422-29-8461 Fax:0422-29-8462
Eメール info@npo-jpva.com
ホームページ http://www.jpva.info