

～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

- 10月20日 \*11月17日 (15:30～16:30) 12月15日  
2019年1月19日 2月16日 3月16日 4月20日  
5月18日 残り8回
- 第三土曜日 ● 13:30～14:30
- 参加費 無料 ● 南町コミュニティセンター B1ホール

\*11/17のみ 15:30～16:30 浦長瀬医師の講演は中止となりました



TV「主治医が見つかる診療所」「あさイチ」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@npv-jpva.com  
ホームページ http://www.jpva.info