

声を出して元気になろう！

吾嬢の里
あづまのさと

発声トレーニング講座

「声を出す」ことは心と体の健康に◎
喉や舌の筋肉を動かすことで誤嚥予防や滑舌向上、
顔周りの筋肉も動くので顔のむくみやしわ改善にも。
「伝わる話し方」で認知予防、ストレス緩和しましょう！

2/27～3/26
(毎週火曜日)
9:30～11:30



発声の為の《ストレッチ》や《呼吸法》の練習なども行います
自分のペースで、楽しくレッスンしていきましょう♪

【日時】令和6年2月27日～3月26日(毎週火曜日/全5回)
9:30～11:30

【場所】八広地域フラザ 吾嬢の里 2階中会議室

【定員】15名(先着順)

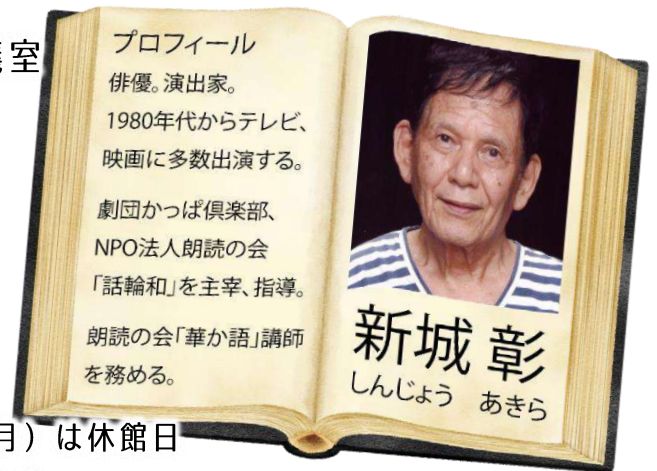
【参加費】4000円(全5回分)

【持ち物】お飲み物

【講師】新城 彰 氏(俳優/演出家)

【申込期間】2/2(金)～2/24(土)※2/19(月)は休館日
当日も、空きがあればお申込み可能です

【申込方法】お電話(03-6657-0471)または1階受付にてお問合せください
キャンセルされる場合は2/24(土)までにご連絡ください



交通 / アクセス
(最寄り駅・バス停)

- ◎ 京成押上線「八広駅」下車
はなみずき通り方面出口 徒歩7分
- ◎ 墨田区内循環バス 北東部ルート
⑬「東墨田二丁目」下車 徒歩3分
⑭「八広(八広駅)」下車 徒歩5分
- ◎ 都バス
錦37「八広六丁目」下車 徒歩2分
上23「東墨田二丁目」下車 徒歩3分

いそいそ
みんなが主役みんなであそぶ
吾嬢の里
あづまのさと

〒131-0041 東京都墨田区八広4-35-17
TEL 03-6657-0471
URL <http://www.azumanosato.com>

