

講座・イベント情報シート

- 1 主催（事業名） 社会教育活動事業
- 2 テーマ 「フレイルを予防する！」ボイスレッスンで人生幸転！
- 3 日時 2025年10月15日（水）10時00分から11時30分まで
- 4 会場 東村交流館 2階 会議室
- 5 内容 みんなで楽しく、呼吸・姿勢・滑舌・舌のトレーニングで心と体を健康に！誤嚥予防にも効果的！ 声を出すことで自分を表現することができ、コミュニケーション力がアップ。もっともっと外へ出かけましょう！
- 6 対象者 高齢者・成人一般
- 7 講師（所属） 向原直美さん（ライフデザインボイストレーナー）
- 8 定員 10人程度
- 9 参加費・材料費 なし
- 10 申込み 10月8日（水）までに東村交流館へ
- 11 持参物 500ml以下の空のペットボトル、水分補給できる飲料
- 12 その他、注意事項など 動きやすい服装でご参加ください。
- 13 問合せ・申込み先 電話番号（084）936-0600 東村交流館