**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