

65歳以上対象

参加費無料

定員:20名

お腹から声を出すと  
身体も心も  
元気になるよね!

朗読なので  
座ってもできる!!



いつまでも若々しい声で会話を楽しむ為には  
「姿勢」「呼吸」「健口」が大切な要素です

## 健康的な声で 脳もイキイキと! 「健康朗読講座」のお知らせ

6月26日より 毎週木曜日10:00~11:30 (受付9:30~)

全14回の連続講座を開催

(講座の途中からでも参加可能です。その際は7月22日までに申し込みください。)

会 場: 上鷺宮区民活動センター  
(上鷺宮3-7-6)

持 ち 物: 筆記用具, 蓋つきの飲み物, タオル

<お問い合わせ・申し込み方法>

お電話: 03-3228-8949 (中野区 介護予防推進係)まで

インターネット: 右記二次元バーコードからお申込を→

または <https://logofom.jp/form/Trw5/1063993>へ

