

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

9月17日より 毎週水曜日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10月14日までに申し込みください。)

会 場:東部区民活動センター
(中央2-18-21)

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://logoform.jp/form/Trw5/1120307>へ

