

あした葉の会巡回交流会（虹の会担当）



歌って楽しみながら のど筋トレーニング

昨今、朝のテレビ番組でも取り上げられるようになったのどの筋トレ。40代からのどは衰えるといわれています。誤嚥性肺炎の予防というだけではなく、楽しく飲食したり、おしゃべりをしたりするためにも、のどは鍛えておかなければなりません。

甲府市、北杜市を中心に歌声カフェを開き、楽しみながら多くの人の健康を下支える金野ご夫妻をお迎えし、歌唱指導を受けながら皆で歌ってリフレッシュしましょう。

2023（令和5）年2月3日（金）

午後1:30～3:30（受付 午後1:00）

韮崎市民交流センター「ニコリ」地下音楽スタジオ2

住所 〒407-0015 韮崎市若宮 1-2-50

①歌声カフェ

講師 金野 ともはる氏／ひろこ氏

（健康歌声カフェ 歌おう屋主宰）

②情報交換・話し合い

☆参加は無料です。

☆定員 15名です。事前にご予約をお願いします。連絡なく、直接お出でいただいた方は、お断りする場合もあることをご了承ください。

☆会場では、マスク着用をお願い致します。普段と違う体調の異変を感じたときは、お出かけをご遠慮ください。感染症予防のために、ご協力をお願いします。

連絡先：担当地域会「虹の会」Tel. 0551-22-0366

主催：公益社団法人認知症の人と家族の会山梨県支部（あした葉の会）

相談日：055-254-7711（月～金 13:00～17:00）「山梨県認知症コールセンター」