

ま ち の 先 生



企 画 講 座

講 座 案 内

23 年度前期

まちの先生講座 1

『 舌 を 鍛 え て 若 々 し さ と 健 康 』

舌に筋力をつけると、滑舌（かつぜつ）が改善され、食べ物が飲みこみやすくなり誤嚥（ごえん）を防止できます。また、舌の血行が増し唾液の分泌がよくなりますので、口内環境が改善されて虫歯予防やスムーズな発声などの効果も期待できます。そして、表情筋運動を通して血行のよい健康的な顔を作りましょう。どなたでもご自宅で簡単にできるトレーニングですので、お気軽にご参加下さい。



第 1 回	5 月 30 日（月）正しい舌の位置を覚えましょう
第 2 回	6 月 6 日（月）舌の運動をしましょう
第 3 回	6 月 20 日（月）顔の表情筋運動をしましょう
時 間	各回 10 : 30 ~ 12 : 00 会場 石狩市公民館

定 員 20 名（申込多数時抽選）
講 師 相馬 絵梨（ボイス・トレーナー）
費 用 カレッジ生 1,200 円、一般 1,500 円
（3 回分） 各回ごとの受講も可能です

申込締切 5 月 16 日（月）

持ち物 筆記用具、手鏡、飲み水（任意）

申込・問合せ いしかり市民カレッジ事務局

Tel/Fax / 74 - 2249

E - Mail / kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

