

歌って健口！声筋若返り

マスク生活の中で、声を出す機能が低下しています。
お口周りのマッサージや歌を取り入れながら、
口腔内のフレイルを防ぎ、若々しい声を取り戻します。

令和5年2月6日(月)

13:30～15:00

指導：歌って健康・アンチエイジング

(ほどがや・街の学習応援隊登録)

【会場】ほどがや市民活動センター アワーズ

【定員】8人(先着順)

【参加費】無料

【申込】令和5年1月15日(日)朝9時から、電話または来館で受付開始。
参加者の氏名、年齢、電話番号をアワーズへお知らせください。

※お申込みいただいた個人情報は当講座の連絡、当日の参加確認の為に使用します。

また当日は事業記録・報告作成の為に写真撮影を行います。あらかじめご了承ください。

主催：ほどがや市民活動センター アワーズ

令和4年度ほどがや・街の学習応援隊 PR 講座

【問合せ・申込み】

ほどがや市民活動センター アワーズ

TEL 045-334-6306

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川1-2-1