

いつまでも、おいしく食べて楽しくおしゃべり！！



のどピコ体操



「最近、食事中にむせることが増えた。」
「飲み込みにくくなった。」と感じることはありませんか？
ぜひ、楽しく「のど」の筋肉を鍛える体操を学び、ますます
元気な毎日を過ごしましょう。



🎵 日時：令和 8年 6月11日(木)
14時00分～15時30分

場 所：山元小学校コミュニティハウス

講 師：東京ベルズ 高牧 康

定 員： 20名 ※参加申込が必要です

対象者： 65歳以上

持ち物： 上履き、お飲み物(水分補給用)



講師紹介：高牧 康 講師

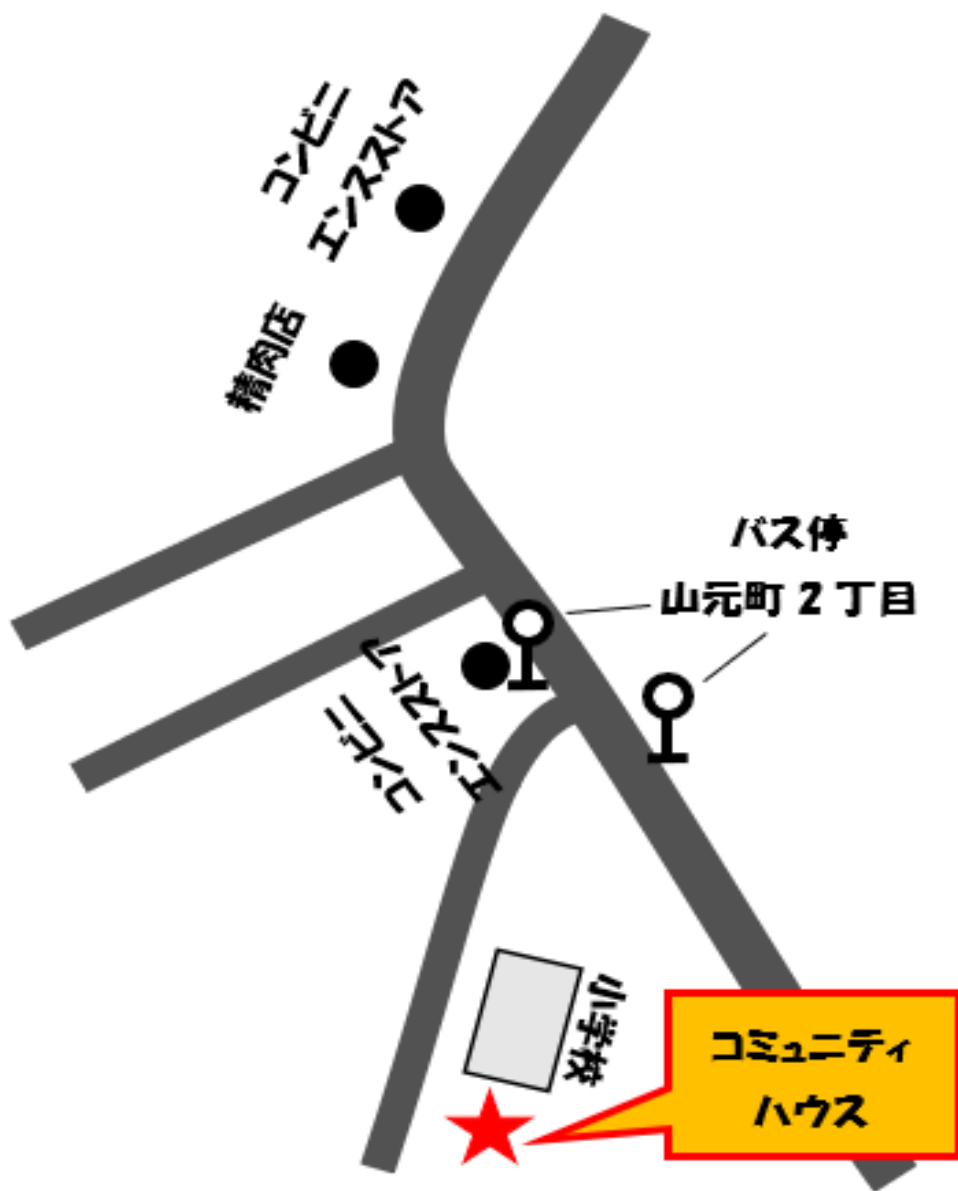
国立音楽大学音楽学部声楽科卒業。「NHKラジオ深夜便」「ホンマでっか!?TV」「はなまるマーケット」など多くのメディアに登場するヴォイスティーチャーとして知られている。「60歳からはじめる『のどピコ体操』」/PHP研究所をはじめ著書多数。現在、特定非営利活動法人東京ベルズ 理事長

🎵 お問い合わせ・お申込み 🎵

箕沢地域ケアプラザ 中島 ☎663-6960



山元小学校コミュニティハウス



住所: 中区山元町3-152

【アクセス】
市営バス21系統、103系統
「山元町2丁目」下車 徒歩2分