

すすきのさんち

～つながりde健康づくり～



脳活音読

講師：井上香先生

健康ヴォイストレーナー
声の健康サロン主宰

脳活音読とは・・・

声を出すことで元気で長生きを叶えていく健康音読です。発声や嚥下に必要な筋肉を鍛えながら楽しく声を出します。発声や嚥下の仕組みを学んで健康長寿！みなさまのご参加お待ちしております。



2023年11月30日(木)

時間：10:00～12:00

場所：すすき野コミュニティハウス

定員：35名(要申込・先着順)

参加費：100円(保険料含)

「すすきのさんち」って
こんなところ・・・

健康づくりには運動と栄養、そしてつながりが大切だと言われてはいますが、つながり作りはひとりではできません。地域の方々が出会い、つながりを作れる場所。何かをやってみ“たい”、何かを始めよう”と笑顔で思ってもらえるような、まさに“たいよう”みたいに明るく元気になれる場所。それが「すすきの“SUN”ち」です。
ぜひ！足を運んでみてください♪

【お問合せ・お申込み】

すすき野コミュニティハウス
☎045-902-9832
青葉区すすき野3-4-3
(すすき野中学校内)

主催：すすき野地区保健活動推進員会

共催：すすき野コミュニティハウス
すすき野地域ケアプラザ

協力：横浜総合病院リハビリテーション部