

健康ボイストレーニング

呼吸が苦しい。息がはけない。
廃用症候群が急増中!!

健康維持は自分自身の責任です。しかし、60歳を境に廃用症候群（「肺」をはじめ手・足・身体の筋肉が急速に衰え用をなさなくなってしまう症状）が呼吸不全・誤飲・歩行困難・転倒・ねたきり等の問題を引き起こしています。廃用症候群を予防し、健康の維持・増進を図り元気で生活できるよう発声のトレーニングをしましょう。

医学博士 吉田昭彦先生と介護予防の研究開発をしています。

縄文の声



介護予防

声は心と体の健康バロメーター

感声



「カラス発声法」

事前に申し込み下さい



講師 首原三記
NPO法人感声アイモ指導講師
画家・朗読家・感性教育研究家
・コラム「縄文の声と子守唄」
（藤原書店 別冊「環」@
「子守唄よ、甦れ」に掲載）

とき 毎月 第2・4土曜日 午後1時～2時
ところ かまがやまなびいプラザ (☎047-446-1111)
参加費 1,500円 (茶菓等含む) 別途 資料代
内容 腹式呼吸と日本式発声法で横隔膜と肺機能強化。
転倒による「寝たきり」予防の「すり足」運動ほか。

皆様の参加を心よりお待ちしております

募集

特定非営利活動法人 感声アイモ
〒273-0112 鎌ヶ谷市東中沢 2-2 4-2 6
マロンドセブン中沢 103

お問い合わせ
☎ 047-442-7737 FAX 047-446-5471
E-mail: aimo@digibros.co.jp

吉田 昭彦氏 (医学博士・環境省の環境カウンセラー・
水源レンジャー育成による住民参加型流域管理に向けたモデル作り (環境省 独立行政法人環境再生保全機構助成事業) 「21世紀は水の世紀」もつと水を知ろう! (文部科学省 子どもゆめ基金助成事業) のプロジェクトリーダー。
持続可能な循環型社会の確立・人材育成・介護・地域活性化等々を目指し環境・福祉・教育を一体化させた事業の推進に地球規模で活躍中。