

# 100万人の声磨きフェスティバル

～声は元気のバロメーター、声を磨いて心も身体も健やかに～

健康体操でもない、  
ウォーキングでもない

## 「のどを鍛える健康声磨き」

生きるために重要な【呼吸】【嚥下】【発声】の機能がのどに集中

入場  
無料

こんな方におすすめです！

- ✓ 加齢とともに声のかすれや出づらさを日頃感じている方
- ✓ 咳き込む、むせる、飲み込みづらいとお感じの方
- ✓ ヘルスケアに興味のあるサービス事業者の方
- ✓ 口周りが動きづらくなり滑舌が悪くなってきたとお悩みの方
- ✓ 健康づくり・アンチエイジングに関心のある方

## ★ のどを鍛える！声磨きでアンチエイジング&いきいき長寿

会場 埼玉会館小ホール（504席） 埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-1-4

日時 2019年9月23日（月祝） 9：45開場 10：15開演 11：30終演

